

# HEM DE LIMITAR L'ÚS DE LES XANCLES A L'ESTIU

27 juny, 2018



El calçat estrella de l'estiu és la xancleta. Molts joves la porten durant tot el dia, no només quan van a la platja. Malgrat que faci calor, **utilitzar-les de forma habitual és contraproduent**, ja que al llarg del temps ens portarà problemes. Els podòlegs adverteixen que el seu ús hauria de limitar-se a la platja, les piscines i les dutxes públiques, per evitar afeccions dèrmiques.

La utilització habitual de les xancles poden crear patologies del peu a mig i llarg termini, afectant a la biomecànica de la marxa, produint problemes en els membres inferiors i fins i tot a la columna.

## Afeccions per la utilització de xancles:

Està clar que portar aquest calçat duran tot l'estiu ens portarà:

- **Esquinços o torçades:** degut a que és un calçat que només està subjectat per una tira entre el primer i segon dit, hi una inestabilitat manifesta del peu.
- **Dits en urpa:** al caminar, alternem u peu a terra i l'altre en fase de vol. Les xancles obliguen a realitzar el gest de la urpa amb els dits en la fase de vol per no perdre-la.
- **Fascitis plantar:** la fàscia és una banda de teixit elàstic que va des del calcani fins la zona metatarsal (sota dels dits). La inflamació d'aquesta estructura és el que la produeix. El fet de realitzar el gest d'urpa en els dits augmenta la tensió en la fàscia i, a més a més, al ser un calçat pla afavoreix també la tensió en

aquesta zona i en altres estructures musculars posteriors a la cama, com el tendó d'Aquil·les, bessons i isquiotibials.

- **Modificació en el patró de la marxa:** realitzem passos molt curts amb les xancles, amb el que alterem el funcionament normal de la musculatura de la cama.

Això, causa dolors d'esquena, de genoll i de maluc al caminar, ja que les xancles produeixen una alteració en la forma de caminar. Tenim la tendència a arrugar els dits per mantenir el calçat al seu lloc, mentre que el taló queda elevat sense cap suport. Al fer passos curts els nostres talons xoquen contra el terra de forma irregular, alternat el ritme habitual que tenim al caminar.

### La xancleta ideal

La millor xancleta hauria de tenir forma ergonòmica i la sola hauria de ser d'un material gruixut. A més a més, haurien de ser ajustables al taló, a l'empenya i laterals per donar estabilitat i evitar lesions. Respecte al material hauria de ser de cuir tou preferentment, ja que és un component que redueix el risc d'ampolles i irritacions.

### Les xancles per fer esport mai:

Amb les vacances, el bon temps, la platja, tenim molt de temps lliure per practicar esports a l'aire lliure. No fa falta dir, per sentit comú, que les xancles queden totalment prohibides per fer qualsevol activitat esportiva, ni que sigui un partidet al carrer. Els peus suen i les xancles encara són més inestables en els nostres peus provocant relliscades que poden provocar caigudes, torçades, esquinços.

### Avantatges de portar-les adequadament

Algunes avantatges en tenen:

- Els peus poden transpirar.

- Afeccions com les ungles encarnades i peu d'atleta es curen més ràpid si el peu es manté fora d'un entorn estret i humit que ens proporciona el calçat tancat.
- Són fàcils per calçar-se.
- Protegeixen la planta dels peus de la sorra calenta de la platja.
- Fàcils de rentar.

Les xancletes són un calçat ideal per les activitats d'estiu, però hem de limitar el seu ús pel que serveixen: la platja, la piscina, les dutxes. Portar-les tot el dia acabaran sent perjudicials per la vostra salut.