

ELS PEUS DEL PETIT FUTBOLISTA

4 febrer, 2025



Haurem d'estar sempre atents davant qualsevol senyal d'alarma en els peus dels nens que practiquen esport com el futbol, per veure si necessiten un podòleg.

Com s'explica al bloc "Medicina de l'Esport", els peus dels nens són la base del seu desenvolupament físic i motor, especialment si practiquen esports. Durant el creixement, és comú que els petits esportistes experimentin canvis en la seva estructura podal, però ¿com saber si aquests canvis són normals o si necessiten atenció professional? T'ajudarem a identificar els senyals d'alarma per cuidar la salut podal infantil.

La importància de la salut podal infantil en nens esportistes
Quan els nens practiquen esports, els seus peus estan sotmesos a pressió constant. Un calçat inadequat, entrenaments intensos o problemes biomecànics poden provocar molèsties i fins i tot lesions a llarg termini. És essencial vigilar la seva salut podal des de petits per prevenir complicacions que poden

afectar el seu rendiment i benestar general.

Senyals d'alarma

1. Dolor persistent en els peus, turmells o cames.

Si el teu fill es queixa de dolor durant o després de l'exercici, podria ser un senyal de problemes estructurals com el peu pla, facitis plantar o tendinitis. Malgrat que el dolor ocasional és normal després d'una activitat intensa, un dolor recurrent no s'ha d'ignorar per una correcta salut podal infantil.

2. Desigual desgast del calçat: Revisa les soles de les seves sabates esportives.

Si notes un desgast excessiu d'un dels costats, podria indicar un problema de trepitjada que necessita correcció, com pronació o supinació.

3. Ampolles, ulls de poll o ungles encarnades freqüents:

Aquests problemes poden ser conseqüència d'un calçat inadequat o mal ajustament. Malgrat tot, semblin inofensiu si no es tracten, poden causar infeccions o malformacions a les ungles.

4. Dificultat per córrer o mantenir-se actiu:

Si el teu fill evita córrer o mostra fatiga inusual durant els entrenaments, podria estar compensant un problema en els seus peus. Això és comú en nens amb peu cavó o desalineació del taló.

5. Postura anormal en caminar o córrer:

Observa si camina amb els peus cap a dins, cap a fora o si coixeja. Aquests patrons poden ser indicatius de problemes com dissimetries o trastorns en el desenvolupament de l'arc plantar.

¿Quan hem de consultar a un podòleg?

És recomanable portar el teu fill al podòleg si:

- Ha presentat algun dels senyals mencionats.
- Practica esports d'alt impacte com futbol, bàsquet o atletisme.

- Té antecedents familiars de problemes podals.

Un especialista farà una anàlisi biomecànica per avaluar la seva trepitjada i determinar si necessita plantilles personalitzades, exercicis correctius o algun tractament addicional.

Consells per prevenir problemes podals en els esportistes

- Escull el calçat adequat: Assegura't que les sabates ofereixin bon suport, amortiment i prou espai per als dits.
- Promou la higiene podal: neteja i seca bé els seus peus, especialment després de l'entrenament.
- Fes revisions mèdiques regulars: Fins i tot si no hi ha senyals d'alarma, és bona idea visitar al podòleg almenys una vegada a l'any.
- Fomenta exercicis d'enfortiment: Activitats com caminar descalç en arena o estiraments específics ajuden a enfortir els músculs del peu.