

Nesta edição abordaremos o cuidado especial que se deve ter com os pés e ombros das crianças.

Marcos de Oliveira Dias
Diretor da SECBE

Os Pés das Crianças

Os pés dos bebês são constituídos principalmente por cartilagem frágil e muito maleável. A curva do pé já existe e é coberta por uma camada de massa adiposa que o torna rechonchudo por mais dois, três anos, até a formação de arcos nos cantos internos das plantas dos pés. Tudo muito normal e fisiológico.

Quanto à estrutura do pé infantil, esta é muito frágil no bebê; apenas algumas pequenas porções do esqueleto dos pés e tornozelos estão ossificadas e a maior parte é constituída por cartilagem.

O desenvolvimento dos pés nas crianças até os oito meses de idade apresenta os ossos relativamente largos e de contornos arredondados. Entre 2 e 3 anos surgem os arcos plantares e as curvas dos pés. A formação da estrutura óssea prossegue até os 6 anos de idade, quando atinge forma óssea semelhante ao adulto.

Desse modo, o uso do primeiro sapatinho, com o objetivo de calçar e proteger os pés, está condicionado ao momento em que a criança começa a andar utilizando um calçado macio e flexível com estrutura firme e equilibrada que ofereça apoio e segurança. Assim, os pés devem garantir a sustentação e o deslocamento do corpo, suportando toda a carga existente ao caminhar, correr e saltar sem qualquer tipo de desconforto.

Os calçados devem ter as seguintes características:

Até 2 anos

Solado que permita a adaptação às irregularidades do solo e estimule os sentidos naturais do contato da sola dos pés com o chão.

Leves e flexíveis que permitam movimentos livres.

Formas amplas para acomodar os dedos sem apertar.

O contraforte deve dar sustentação ao calcanhar.

De 2 a 4 anos

Os calçados devem ser leves e ter estrutura que dê segurança para caminhar.

A parte de trás deve firmar o calcanhar, mas sem impedir os movimentos.

De 4 a 12 anos

Nessa fase, os sapatos devem ter capacidade para absorver os impactos de corridas e quedas.

Dica de Livro

O livro **O melhor calçado para o seu filho** tem o objetivo de esclarecer ao leitor como deve ser feita a escolha do calçado ideal para o seu filho, partindo do Princípio Fisiológico, do que é natural. Um guia para médicos e pais.



USO INADEQUADO DE MOCHILAS PODE CAUSAR SÉRIAS LESÕES NOS OMBROS

Ortopedistas alertam para o uso incorreto e o peso excessivo das mochilas escolares das crianças. O ideal é que a bolsa não pese mais de 10% do peso corporal da criança e que tenha duas alças; as com uma alça sobrecarregam apenas um ombro – esse hábito pode provocar uma escoliose – a coluna entorta para um dos lados, deixando um ombro mais alto que o outro. Os pais devem ficar atentos ao peso da mochila – verificar sempre se o que o filho leva na mochila é realmente essencial para as tarefas do dia. Se não houver esse cuidado, as lesões podem tornar-se uma doença crônica ocasionando danos na coluna vertebral.

As mochilas de rodinhas quando puxadas de maneira inadequada, os riscos são os mesmos. A alça do carrinho deve ter a altura assimétrica para a criança, e o peso também não pode ultrapassar a porcentagem desejada. Caso contrário, o esforço que é feito causa lesões tão sérias quanto ao carregar nas costas.

As lesões mais comuns são: dor muscular e modificação da postura e até mesmo desvios posturais.

Para prevenir as lesões as mochilas devem ter duas tiras para distribuir o peso da melhor forma; as tiras devem ser preferencialmente acolchoadas e ajustadas de forma que a mochila acompanhe a superfície das costas; a largura da mochila não pode ser maior que o dorso da criança; não deve ultrapassar a cintura da criança e deve-se dar preferência para mochilas com poucos bolsos (muitos compartimentos fazem com que as crianças tenham ideias para preenchê-los).

FONTE: Revista do Correio – Edição de 26/04/2009 – Pés das Crianças. (texto adaptado)

HCor - Hospital do Coração.