

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Bambina non fa rima con scarpina
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001747>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Il piede nello sport (4)



Bambina non fa rima

Dolori ai piedi in età adulta sono spesso provocati da scarpe poco adatte portate nel corso dell'infanzia. Pensare che soprattutto i più piccoli starebbero sempre a piedi nudi... Più spesso possono farlo, meglio è!

Ralph Hunziker

«Il 98% delle persone viene al mondo con piedi sani, ma solo il 40% degli adulti ha ancora piedi in buono stato», secondo Wieland Kinz, studioso austriaco di scienza dello sport che nella sua qualità di responsabile del progetto di ricerca «Kinderfüsse – Kinderschuhe» ed autore dell'omonimo libro, si è occupato a fondo della problematica. Uno studio condotto in Svizzera con la sua collaborazione evidenzia che il 65 %

dei bambini esaminati calza scarpe troppo corte fuori casa e addirittura quattro su cinque ha pantofole troppo corte.

Anche il piede evolve

Nei 16 anni del loro sviluppo i piedi di un bambino passano per diversi stadi ben distinti; sono rivolti all'interno, lasciano orme piatte e a volte sono storti. Le gambe sembrano dapprima arcuate a forma di O e poi, dopo qualche anno, assomigliano ad una X. Queste diverse posizioni delle gambe e dei piedi non causano preoccupazioni, in quanto è assolutamente normale che le principali strutture del piede del bambino, come muscoli, tendini e ossa assumono le forme definitive dopo qualche anno, come evidenziato dal confronto fra le lastre di un piede di bambino e di adulto. A livello degli ossicini del piede, nei neonati le strutture cartilaginee non sono quasi visibili, l'arcata plantare è ricoperta di tessuti adiposi e il tessuto connettivo risulta fortemente elastico. Una leggera piegatura del piede verso l'interno sotto sforzo è quindi fisiologica e non frutto di una disfunzione organica.

Se posizioni errate degne di essere corrette sono rare fra i bambini, quasi due terzi degli adulti soffrono di problemi ai piedi (ad es. hallux valgus, piede piatto, ecc.), causate, almeno si pensa, quasi

Quanti piedi piatti!

«Il bambino dovrebbe usare le scarpe solo quando comincia a camminare!», afferma Giovanni Rossetti, pediatra biaschese. La scelta della buona calzatura rappresenta spesso un problema per i genitori, indecisi di fronte all'ampia offerta odierna. Il suo consiglio è semplice: optare per scarpe fino alla caviglia, arcuate, solide e di cuoio, materiale che protegge bene, sposa la forma del piede, assorbe il sudore ed evita la macerazione. I piedi piatti sono una patologia assai diffusa fra i suoi piccoli pazienti ma lui interviene consigliando l'uso di un plantare solo quando la postura del piede rovina rapidamente la scarpa. Chi sviluppa facilmente disturbi a gambe e piedi sono invece i bambini in sovrappeso. «Ma in questi casi», mette in guardia il Dr. Rossetti, «il problema da risolvere non risiede negli arti inferiori, bensì nei chili di troppo!».

Dr. med. Giovanni Rossetti,
dr.rossetti@bluewin.ch

Consigli per l'acquisto

Per consentire al piede uno spazio sufficiente per muoversi e crescere all'interno della scarpa, la lunghezza della stessa dovrebbe essere (all'interno) 12 mm superiore a quella del piede. Per la misurazione si possono usare tre metodi:

- Il pollice: in piedi e con le scarpe allacciate fra la punta dell'alluce e la punta della scarpa dovrebbe esserci posto per il pollice. È importante verificare su entrambe le scarpe e tenendo l'alluce disteso (premere leggermente sulle dita dei piedi con il palmo della mano).

- Più preciso è il ricorso ad un apparecchio per la misurazione del piede a condizione naturalmente che la scarpa utilizzi lo stesso sistema per riportare le grandezze (un 24 ad esempio non ovunque è un «vero» 24)!

- Piede di cartone: il bambino si mette a piedi nudi su un pezzo di cartone sul quale si disegna il contorno dei piedi, cui si aggiungono 12 mm. La sagoma viene poi ritagliata ed usata per «provare» le scarpe

Si dovrebbe inoltre fare attenzione che le scarpe non siano troppo strette; sia lunghezza che larghezza del piede variano nel corso della giornata (circa 3mm in lunghezza e fino a 12 mm in larghezza), per cui vale la pena di acquistare scarpe nella seconda metà della giornata.

Le scarpe del bambino dovrebbero essere robuste, ma anche comode e funzionali, perché solo se sono morbide e duttili consentono un movimento adeguato del piede. La scarpa ideale si lascia piegare fra le mani senza eccessiva resistenza.

Nei primi anni di vita i piedi del bambino crescono rapidamente, per cui ogni due – sei mesi si dovrebbe verificare se le scarpe sono ancora adatte. Se si riprendono scarpe già usate da fratelli maggiori o conoscenti si deve fare attenzione che non siano troppo rovinate.



con scarpina

sempre dalle scarpe calzate da bambini. Nel frattempo si conoscono anche i motivi per cui i bambini spesso neanche si accorgono di portare scarpe troppo piccole. Dato che il sistema nervoso non è ancora completamente formato, non si può ancora sentire perfettamente la scarpa, come confermano varie ricerche. Il bambino sopporta senza problemi scarpe di parecchi numeri troppo piccole, o persino solette anatomiche messe al contrario (quella destra finita nella scarpa sinistra). A causa di questa carente sensibilità del piede e di cartilagini morbide ed elastiche, i bambini usano quindi (troppo) spesso scarpe inadatte.

A piedi nudi

Scarpe e calze proteggono il piede (dei bambini) da sporcizia, ferite e temperature estreme, ma contemporaneamente ne limitano la libertà di movimento e riducono lo sviluppo propriocettivo della muscolatura del piede. Andare a piedi nudi – se possibile su fondi di diversa natura – sarebbe ideale per sviluppare forza ed agilità. È sconsigliabile acquistare subito delle scarpe per i bambini, perché i piedi dei piccoli si sviluppano al meglio senza «costrizioni».

Portare per un breve periodo scarpe troppo piccole non ha ripercussioni gravissime, ma alla lunga possono poi in-

sorgere da adulti problemi molto spesso insolubili e con conseguenze dolorose: a causa della posizione sbagliata da un lato si infiammano le articolazioni delle dita, dall'altro si modifica la naturale direzione di trazione dei muscoli, che porta a sua volta a infiammazioni tendinee ed accorciamento dei muscoli. Scarpe troppo strette o troppo piccole possono portare a disturbi della circolazione, problemi alle vene (ad es. vene varicose) e scarsa sensibilità delle parti, per non parlare della statica non adatta che può comportare problemi anche a ginocchia e schiena.

m