

LA SALUTE DEL PIEDE DEL BAMBINO

Dott.GF. Trapani

Stare in piedi e camminare non sono atteggiamenti *naturali*, ma il frutto della millenaria evoluzione del genere umano.

Imparare a camminare è un processo lento e graduale che richiede adeguati tempi di maturazione delle strutture muscolari e nervose.

Non esiste una soglia netta di cambiamento in nessuna delle fasi che saranno successivamente indicate; ogni bambino ha le proprie tappe fisiologiche di maturazione, per le quali non si può fare riferimento all'intelligenza o ai supposti ritardi evolutivi.

☛ Il SESTO MESE: il momento del debutto in pubblico...

- scompaiono i riflessi arcaici
- compare la capacità di flettere gli arti superiori ed inferiori

☛ Il SETTIMO MESE: migliora le proprie capacità...

- dissociazione degli arti superiori in rapporto agli arti inferiori

☛ Il NONO MESE: momento decisivo per la carriera...

- appare la reazione a paracadute
- compare la sincronizzazione tra arti superiori ed arti inferiori (il bambini inizia a gattonare)

☛ I 12 – 15 MESI: il momento dell'affermazione ufficiale...

- la curvatura della colonna vertebrale acquisisce una forma quasi definitiva: appare la lordosi lombare.

☛ Da 1 a 5 ANNI: il perfezionamento finale e il successo...

- la marcia si afferma e si perfeziona

In definitiva, *il bambino imparerà a camminare gradualmente*. Non dovrà mai essere forzato, perché ogni suo atteggiamento corrisponde a una reale maturazione del sistema neuromuscolare di sostegno.

Solo attraverso la *massima libertà* d'espressione e di movimento, imparerà, prima a gattonare poi a camminare seguendo il proprio sviluppo fisiologico.

Il piede, quindi deve essere rispettato, soprattutto quello del bambino. Le sue articolazioni sono fatte per camminare scalzi su terreni sconnessi e non in scarpe rigide su terreno piatto, questo consentirà la crescita libera e felice di nostro figlio e quindi dei suoi piedi.

TUTTI I BAMBINI VENGONO AL MONDO CON I PIEDI PIATTI.

Quando un bambino inizia a camminare, i legamenti ed i muscoli si rafforzano,, si forma un arco, *l'arco plantare*.

Pensate ad un bambino che arriva, scalzo, su una spiaggia ricoperta di alghe seccate dal sole. Prima corre felice verso il mare, poi si ferma dolorante, quindi la sua gioia di vivere supera il dolore e riprende a correre felice verso le onde.

E' successo che i muscoli e le articolazioni del piede, si sono adattati alle asperità del suolo irregolare, e hanno consentito al bambino di correre a piedi nudi su un terreno così difficile. Questo è avvenuto perché i movimenti delle faccette articolari del piede hanno elaborato, in associazione con le aree motorie cerebrali, una serie di modificazioni di struttura, consentendogli di adattarsi alle superfici più disagiate.

Solo i genitori e gli educatori possono ostacolare il corretto sviluppo del piede del bambino.

La prima cura per i piedi del bambino consiste nell'assecondare il loro sviluppo fisiologico: *lasciateli liberi di camminare all'aria e al sole senza calze né scarpe.*

Consentite loro di camminare e correre a piedi nudi sulla sabbia, sulle pietre, sulla roccia e su ogni tipo di terreno irregolare, Questa ginnastica naturale migliorerà il loro sviluppo cerebellare, l'equilibrio e il senso di sicurezza.

IL SOLE e L'ARIA

Esiste un motivo "biologico" per il quale consigliamo l'esposizione al sole dei piedi, cioè *l'attivazione della Vit.D.*

La vitamina è assorbita come provitamina. La trasformazione avviene nel tessuto cutaneo per azione dei raggi solari.

Sia la vitamina sia la provitamina sono assunte col cibo, ma *solo attraverso l'esposizione al sole si arriva ad ottimizzare l'utilizzazione.*

Dunque esponete a qualunque età i piedi e il corpo dei vostri bambini al sole e all'aria aperta. Eliminerete il rischio di rachitismo e ne agevolerete lo sviluppo armonico.

L'ACQUA

Anche l'utilizzazione dell'acqua può essere considerata utile per favorire lo sviluppo armonico e sano del piede del bambino.

L'idroterapia è poco proponibile per i bambini nella prima infanzia, se non come espediente giocoso per far apprendere loro l'igiene quotidiana.

I pediluvi freddi, utili in caso di stipsi, cefalea, stanchezza serale e nella prevenzione del raffreddore, devono avere breve durata, non più di 30-60 secondi e si possono fare in una bacinella o nella vasca da bagno, facendo camminare il bambino nell'acqua fredda. Occorre poi eseguire un massaggio vigoroso con le mani.

I pediluvi caldi con infusi di piante possono essere usati nella cura delle malattie infettive acute (faringiti, laringiti, otiti ecc.). La tecnica è quella del bagno ipertermico: inizia a versare acqua sempre più calda, quando la temperatura diventa troppo calda si asciugano accuratamente i piedi e si massaggiano vigorosamente con le mani.

Chi ha un bambino ipereccitabile, nervoso e tendente all'insonnia può tentare un **pediluvio a temperatura alternante**. Si utilizzano un secchio di acqua calda (almeno 35°C), nella quale è stata sciolta una manciata di radici di Valeriana polverizzata, e una di acqua fredda (20°C). I piedi sono messi a bagno nel primo secchio per 30'', nel secondo per 10''. Si ripete per almeno 4 o 5 volte.

Per i piedi affetti da cattivo odore si possono utilizzare sia i pediluvi a temperatura crescente con foglie di Salvia sia i **bagni di vapore**. Dopo aver esposto i piedi al vapore, si devono avvolgere in un panno di lino e poi in una coperta di lana. In questo modo sono espulse, attraverso il sudore, le sostanze tossiche per l'organismo.

Ricordatevi che spesso il cattivo odore del corpo è legato ad un'alimentazione sbagliata, troppo ricca di carne e di proteine animali in genere.

Le piante e le quantità consigliate per i pediluvi caldi sono per gr. 50 di prodotto:

THYMUS SERPILLUS 20%

ACHILLEA MILLEFOLIUM 20%
LAVANDULA OFFICINALIS 10%
EQUISETUM HIEMALE 25%
ABIES PECTINATA 25%

- **THYMUS SERPELLUS** è un'erba perenne. Ha un'azione antisetica, balsamica, fortificante per i bambini deboli.
- **ACHILLEA MILLEFOLIUM** ha un'azione astringente, antiemorragica, rimineralizzante e antianoressica.
- **LAVANDULA OFFICINALIS** è un arbusto stagionale. Ha un'azione rilassante e aromatica.
- **EQUISETUM HIEMALE** è un'erba perenne con proprietà rimineralizzanti, antianemiche poiché la pianta è molto ricca di sali minerali, potassio e silicio.
- **ABIES PECTINATA** è una conifera longeva che favorisce la fissazione del calcio nelle ossa, l'accrescimento staturo-ponderale e la sintesi dei globuli rossi.

COSA DEVONO OSSERVARE I GENITORI

- La forma del piede che il bambino presenta: se i due piedi hanno un aspetto nettamente diverso l'uno dall'altro; se uno è ruotato da un lato e il secondo dall'altro (destro verso l'interno e sinistro verso l'esterno, come se fossero esposti al vento) o se uno si presenta piatto e l'altro arcuato, osservando il piede di piatto e di profilo.
- La posizione del piede del bambino mentre dorme: se sul ventre in rotazione interna, se sul dorso in rotazione esterna.
- Come il bambino siede, cioè se tende ad assumere la posizione rana (con gambe aperte all'esterno).
- Se cammina in modo scorretto, se inciampa spesso, se si affatica rapidamente, se è molto scoordinato
- Se il bambino ha una piega glutea più alta e una più bassa.
- Se ha una spalla o una scapola asimmetrica.

Un altro dei cardini fondamentali per la tutela della salute del bambino è la scelta delle calze e delle scarpe.

LE CALZE

Convincere un bambino piccolo ad indossare le calze non è sempre un'impresa semplice. Bisogna superare la naturale diffidenza contro ogni cosa che limita la sua libertà.

- i materiali con i quali si confezionano le calze per i bambini devono essere di origine naturale.
- le dimensioni devono essere adeguate al piede, mai troppo larghe o troppo strette.

- sono indicati i colori chiari e delicati
- per i maschietti usare calze corte in cotone o lana; per le bimbe, oltre a queste i collant in lana o fibra naturale

LE SCARPE

Imparare a “vestire” bene il piede del proprio figlio è un motivo di ansia, prima messaggi pubblicitari poi i consigli di nonni e amiche. In seguito le esigenze del bambino, guidata ad arte dai media che sfruttano con abilità il bisogno di identificazione del bambino stesso ai vari gruppi di coetanei.

Una scarpa di forma sbagliata è *pericolosa* per il piede.

LA SCARPA FISIOLÓGICA

- si deve adattare al piede e non viceversa;
- i materiali devono essere naturali, traspiranti e morbidi;
- deve essere calzata e tolta facilmente;
- non deve creare alterazioni della circolazione sanguigna periferica a livello locale

Le scarpe devono:

- rispettare il fisiologico sviluppo del muscolo flessore lungo dell’alluce, che rappresenta l’elemento pilota della marcia normale
- consentire l’apertura a ventaglio delle dita del piede nella fase di stacco, per aumentare la base d’appoggio e lo slancio del passo
- mantenere la corretta conservazione dell’asse del calcagno quando il piede poggia sul terreno
- permettere l’assoluta libertà del funzionamento di ogni singolo muscolo
- favorire un corretto sviluppo propriocettivo generale (la capacità di capire e influenzare la posizione del proprio corpo nello spazio)
- essere totalmente prive di falsi plantari preventivi

Le prime scarpe del bambino, di conseguenza devono:

- la punta ampia
- la mascherina morbida
- il gambetto morbido
- il contrafforte rigido nella parte posteriore, non necessariamente alto
- la suola piatta, con la parte anteriore estremamente flessibile e quella posteriore più rigida
- il tacco massimo 5 mm di altezza. In seguito anche 10 mm.

QUANDO CAMBIARE LE SCARPE

- evitare le scarpe troppo strette
- evitare le scarpe troppo larghe
- evitare le scarpe di fratelli o amici
- la sostituzione delle calzature dipende dalla velocità di crescita del piede del bambino; in genere
 - da 1 a 3 anni ogni due mesi
 - da 3 a 6 anni ogni quattro mesi
 - da 6 a 10 anni ogni sei mesi
 - da 10 a 15 anni ogni otto mesi

GIOCARE CON I PIEDI DEL BAMBINO

La cute è un organo recettore sensoriale estremamente sviluppato e in costante connessione con il nostro cervello mediante vie nervose dette esteroceettive (cioè per la trasmissione degli stimoli esterni).

Toccare i piedi del bambino significa comunicare con lui e con tutto il suo organismo.

Il massaggio in generale e del piede in particolare non deve avere un significato terapeutico, ma deve servire a migliorare il rapporto tra i genitori ed il bambino.

Nei primi mesi di vita a favorire i riflessi fondamentali.

Per i bambini più grandi occorrono esercizi con movimenti più complessi, per migliorare la coscienza nei confronti dei propri piedi.

Afferrando i polpacci, gli si fanno piegare le gambe fino ad appoggiarle sulla pancia.

Ora si sfregano i piedi uno contro l'altro e con questi si farà toccare la bocca o la punta del naso del bambino.

Lo stesso esercizio può essere effettuato flettendo le gambe in estensione, portando le piante dei piedi una contro l'altra e massaggiando con il pollice il lato interno del piede; poi, alternativamente, con il resto della mano, il lato esterno.

Sarebbero molti altri gli esercizi, meglio definiti come giochi, da consigliare. Tuttavia basterà toccare i piedi del vostro bambino e lasciare andare la fantasia liberandovi.

Mantenete sempre la confidenza con questa importantissima parte del corpo. Solo così anche il bambino imparerà a non considerare i piedi "appendici distali", ma parti del corpo da proteggere e favorire nella crescita.

LE ERBE NEI PICCOLI PROBLEMI DEL PIEDE

.....NELLE MALATTIE DELLE UNGHIE

Le **UNGHIE FRAGILI che si SPEZZANO**: indicano turbe del metabolismo con carenza di sali minerali e vitamine.

Piante ricche di minerali, aminoacidi solforati e vitamine come:

- TRIGONELLA FOENUM GRAECUM T.M.
- BAMBUSA ARUNDINACEA WILLD (Bambù)
- EQUISETUM T.M.
- CENTINODIS (Polygonum aviculare)

Per uso locale, l'OLIO di SEMI di MANDORLE DOLCI miscelato con OLIO di OLIVA (70% di mandorle + 30% di oliva).

Immergere le unghie delle mani e dei piedi nell'olio caldo per 3 minuti.

Le **MACCHIE BIANCHE delle UNGHIE** sono dovute all'inclusione di bolle d'aria in seguito a microtraumi più carenza di zinco..

Utilizzare gocce di OLIO ESSENZIALE di LIMONE

ONICOFAGIA: rosicchiarsi le unghie

- ALOE T.M.

- GENZIANA T.M.

Diluite in acqua o direttamente sulle unghie

.....NELLA TRAUMATOLOGIA DEL PIEDE

per le **abrasioni e le escoriazioni di piede:**

- EQUISETUM ARV.
- HYPERICUM PERF.
- QUERCUS PED.
- SALIX PURP.

Deterso la ferita superficiale con acqua e sapone di Marsiglia, la Calendula T.M. per applicazioni topiche (antisettica, antinfiammatoria e cicatrizzante) e l'Equisetum Arvense T.M. che, oltre ad essere antisettico, è anche capillaroprotettore.

Se il trauma è chiuso, l'Arnica T.M. per impacchi locali.

.....NELLE MALATTIE DERMATOLOGICHE

La **sudorazione eccessiva** o iperidrosi, e il **cattivo odore:**

- SALVIA e /o POLYROPUS (AGARICO BIANCO): riducono la sudorazione
- Però bloccare il processo di eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione è un comportamento errato.

La **bromidrosi** (iperidrosi + cattivo odore): l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale.

L'eccesso di proteine animali rende il sudore acido e sgradevole.

Piante ad Azione deodorante e antisettiche come il TIMO, l'ALLORO, il ROSMARINO e il CIPRESSO, associate sempre a piante ad azione sedativa come VALERIANA, PASSIFLORA e MELISSA.

Per mantenere una corretta igiene personale si potranno applicare, per i bambini più grandi, lozioni a base di piante astringenti (foglie di Noce e di Rovo, corteccia di Quercia) e antisettico-deodoranti (LAVANDA, MENTA, SALVIA, MELISSA).

Sempre utile si rivela, poi, evitare le scarpe di gomma e di plastica.

Si può associare per via sistemica un composto preparato con TARAXACUM T.M., SALIX ALBA T.M. e PEONIA OFFICINALIS in parti uguali e somministrato per bocca alla dose di 15-40 gtt., in base all'età.

Consigliamo anche pediluvi con olio essenziale di PINUS SYLV., THUYA, EUCALIPTUS, associando EQUISETUM T.M. e JUNGLAS REGIA T.M..

Infine si può utilizzare un talco per piedi alla CALENDULA.