



Cadascú la seva marxa

Quantes vegades no els ha passat, anant pel carrer, de reconèixer algú de lluny, un amic o un familiar, no més per com es mou, pel seu caminar. Això és perquè n'aprenem de menuts i de mica en mica anem perfilant un estil propi. Cadascú estampa el seu propi segell a cada pas.

Les fases normals en els bebès són aquestes: als vuit mesos el nen es manté dempeus si li donem la mà; als deu es col·loca espontàniament dempeus si pot recolzar-se en algun objecte; als dotze comença a caminar amb una certa ajuda i aproximadament als quinze mesos comença a caminar tot solet...

La canalla camina amb tota la planta del peu i fa els passos més curts i ràpids i amb menor flexió de genoll. A l'edat adulta la marxa es modifica fins a arribar a un patró característic en cada persona, que alhora presenta moltes similituds entre nosaltres i que es divideix en dues fases: la de suport (la cama que té el peu a terra impulsa el cos cap endavant) i la d'oscil·lació o balanceig (la cama que té el peu a l'aire busca el següent punt de suport).

També hi intervenen la rotació i la inclinació de la pelvis, la flexió del genoll, la base de sustentació (amb major o menor desplaçament respecte al centre de gravetat) i la rotació de la cintura. I tot plegat fa que siguin moltes les articulacions que hi intervenen: maluc, genoll, turmell, peu, columna vertebral, espatlla: una alteració en qualsevol d'elles pot canviar el patró.

Quan ens fem grans, gairebé tornem al patró de quan érem nens: disminueix la longitud del pas, l'amplada de suport és major i la flexió del maluc i el genoll és menor. El resum és que caminar és una mena de do que rebem de petits i que val la pena cuidar.

Només caminant, hi insistim sempre, ja ho saben, podem mantenir-nos actius, àgils i forts. Així que no ho dubtin, alcin-se i caminin. Cadascú la seva marxa idiosincràtica, ara un peu, ara l'altre. I davant de qualsevol molèstia o patologia, consultin el seu fisioterapeuta.