



<https://www.rac1.cat/salut/20240730/188626/no-bo-portar-tot-dia-xanquetes-riscos-possibles-lesions.html>

rac1.cat

30/07/2024

Per què no és bo anar tot el dia en xanquetes? Riscos i possibles lesions

Per què no és bo anar tot el dia en xanquetes? Riscos i possibles lesions

Estiu

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya alerta dels riscos per al peu d'abusar d'aquest tipus de calçat

L'ús excessiu de les xanquetes pot ser perjudicial per a la salut dels peus Freepik

Actualitzat:

30/07/2024 18:31

L'estiu és el moment idoni per donar un respir als peus i aprofitar per deixar de costat els mitjons i les sabates tancades i substituir-les per unes sandàlies. El mateix passa a l'hora d'estar per casa, que guardem les sabatilles per utilitzar xanquetes. El problema, però, és que en molts casos les xanquetes acaben sent el calçat estrella per estar a casa, a la platja, anar a fer la compra o qualsevol altra sortida. Són fàcils de posar, de combinar i és el que tothom té més a mà... però, aquesta comoditat pot ser perjudicial per a la nostra salut.

Sovint oblidem que les xanquetes són un calçat que s'han d'utilitzar en un lloc adequat i les persones n'acaben fent un ús excessiu. Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya alerten que aquesta pràctica pot ser perjudicial i ens apropen uns consells bàsics per aquest estiu.

Llegeix també

La Vanguardia

Evitar molèsties al peu com els dits de martell

El primer que recomanen els professionals és "continuar amb el mateix tipus" de calçat que utilitzem durant tot l'any (rigidesa, altura del taló, lleugeresa...). El Col·legi de Fisioterapeutes demana que s'evitin canvis radicals en el calçat i que es faci "de manera progressiva per evitar lesions o molèsties".

El dolor més habitual és a la part davantera del peu, provocant símptomes com la metatarsàlgia o els dits de martell; i dolors al taló. L'ús d'aquest tipus de calçat també pot ocasionar fasciïtis plantar, una inflamació dels teixits de la planta del peu, provocada quan s'estira o es carrega massa, sobretot amb calçat de sola plana.

Les xanquetes poden causar esquinços i fractures dels dits

Les xanquetes són un calçat molt inestable i, si caminem per una superfície mullada o irregular, el peu pot fallar fàcilment, provocant esquinços o fractures als dits. Aquesta inestabilitat al taló també obliga els dits a estar en tensió constant per mantenir el calçat a lloc. Això pot provocar dolor als dits i altres problemes al peu.

Anar tot el dia en xanquetes pot provocar esquinços i fractures dels dits Pexels

A més, l'ús excessiu d'aquesta sabata, que només subjecta el peu per la part de davant, pot sobrecarregar el tendó d'Aquil·les i provocar una lesió com una tendinitis.

En quins casos es poden utilitzar les xancletes de dit?

Els riscos de dur xancletes tot el dia són evidents i cal fer tot el possible per prevenir-los. Per això, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya desaconsellen fer servir aquest calçat, que només subjecten la part davantera del peu i deixen el taló lliure, per a desplaçaments llargs.

Llegeix també