

## Dos peus per a tota la vida

M.G. Bohigas

**G**eneralment no ens preocupem del nostre cos fins que algun senyal d'alarma ens avisa que alguna cosa no va bé. Aleshores hem de córrer cap al metge perquè ens hi posi un pedaç.

El més normal és que de tant en tant portem el cotxe a fer una revisió perquè li canviïn l'oli, li revisin la pressió dels pneumàtics i, en cas d'estar molt gastats, els substitueixin. Doncs igualment hauríem de fer amb la nostra persona, sobretot tenint en compte que nosaltres no tenim recanvi.

Una part molt important del nostre cos, de la qual normalment ens preocupem molt poc, són els peus. Els nostres peus són uns mecanismes molt sofisticats que al llarg de la nostra vida pateixen moltes agressions i desgast. Tinguem en compte que una persona normal, sense fer cap cosa extraordinària, al final de la seva existència haurà fet la volta al món caminant (aproximadament 40.000 quilòmetres).

Per tant hem de tenir-ne cura ja que moltes molèsties en altres parts del cos poden tenir origen en els peus. Per exemple, són habituals les molèsties a l'esquena, els problemes cervicals, els dolors lumbar, les lesions dels genolls,

etc. Per tot això hauríem de tenir en compte unes quantes consideracions.

Per començar, una part important és la higiene, la qual bàsicament ha de consistir en:

- Fer-se banys de peus tot sovint i alternant repetidament aigua calenta i freda, per activar la circulació sanguínia.
- Tenir cura en tallar les ungles de no fer-se ferides (sobretot les persones diabètiques)
- Acudir a un pedicur periòdicament ja que ells, millor que ningú, ens poden resoldre els petits problemes que pugem tenir tals com durícies, galindons, ungles encarnades, fongs, etc.

Un altre apartat molt important és el del calçat. És molt important pensar en la comoditat i en la seguretat de caminar a totes les edats:

- Les persones grans és molt aconsellable un tipus de calçat que sigui transpirable, pells molt flexibles amb talons de 2,5 a 4 centímetres, amples, plantes enconxadades, que no pesin i amb bona estabilitat.
- Quan hi ha deformacions que no facin necessari un calçat a mida, hi ha tipus de calçats que tenen parts del tall amb materials d'alta elasticitat que faciliten en gran mesura la bona calçadura i la comoditat durant el desplaçament. També, si s'han de fer



servir plantilles ortopèdiques correctores o pròtesis, el calçat ha de ser especial, tenint en compte que sigui suau en la part dels dits, ben subjecte en la part de l'empenya i amb contraforts consistents a la part de la talonera.

- Cal que el calçat sigui de pell o material transpirable, tant el tall com el folre. Avui dia les soles poden ser de materials diferents del cuir, sempre que portin càmera d'aire, que dona al caminar una sensació molt agradable i una gran protecció al peu, perquè eviten les possibles irregularitats del terra.
- Sobretot cal tenir sempre en compte que primer és la salut abans que l'elegància, ja que si portem unes sabates molt modernes i incòmodes fent cara de pomes agres perquè ens martiritzen els peus, no lluirem pas gaire.
- Finalment, és recomanable adquirir el calçat de qualitat, en establiments tradicionals i especialitzats, que són els qui millor sabran aconsellar quins són els articles més adequats en cada cas.

**Recordeu, de peus només en tenim dos i són per a tota la vida, cuideu-los!**

CALÇATS

**Guardiola**

La nostra especialitat és la comoditat

**DES DE 1940**

Oferim la més àmplia selecció de Catalunya en calçat:

- per diabètics
- anatòmic
- plantes enconxadades
- ortopèdic per Sra. i Sr.
- amplades especials
- post-quirúrgic

SPLENDID  
ROMINA  
Clarks  
24 HRS  
MEPHISTO  
M.H.B.B.

Carrer de Creu Coberta, 124 (Sants) Tel: 93.431.52.88  
Plaça Sagrada Família, 18 (Eixample) Tel: 93.458.57.92  
web: www.sabateria-guardiola.com Fax: 93.458.77.13