

SERVICIO DE PODOLOGIA



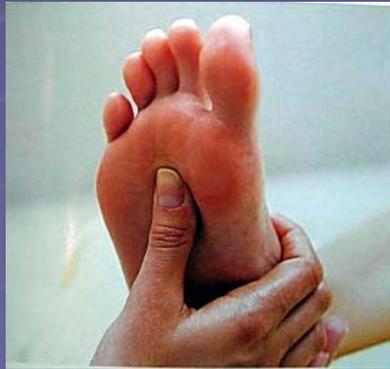
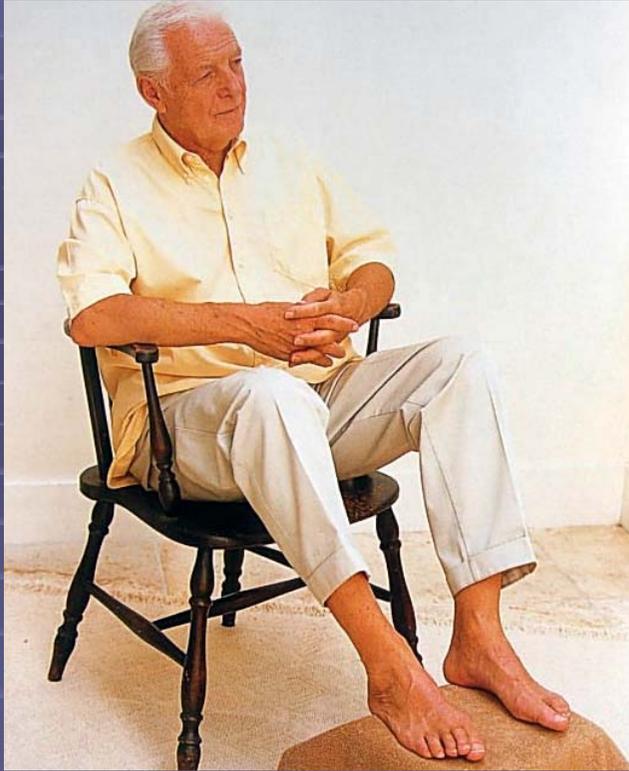
ORTOVIDA
AUDIOLOGIA - ORTOPEDIA - PODOLOGIA

Plaza Sindicatos Mineros, 2
(frente a nuevo Centro de Salud Sur)

Telf. / Fax. 985 45 26 81

33600 Mieres

ortopedia@ortovida.com



Servicios de quiropodologia



Servicio de ortopodologia

Plantillas a medida

Estudio de la marcha



CONSEJOS PARA LOS PIES DE NIÑOS DE 0 A 12 MESES

Cuando el bebé empieza a tener movilidad propia hay que evitar pequeños “vicios”, sobre todo posturales, para que el desarrollo sea correcto. Se debe tener en cuenta:

- No cubrir los pies con ropas pesadas que restringen el movimiento y pueden retrasar el desarrollo normal.

CONSEJOS PARA LOS PIES DE NIÑOS DE 0 A 12 MESES

- No calzar al bebé con zapatos hasta que no comience a caminar.

CONSEJOS PARA LOS PIES DE NIÑOS DE 0 A 12 MESES

- Los andadores están totalmente prohibidos.
- Es conveniente que el niño gatee.
- Evitar posiciones incorrectas de los pies durante mucho tiempo.

PRESTEMOS ATENCION EN LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

- Las deformidades del zapato, así como los desgastes anormales o excesivos de suela y tacones.
- Las alteraciones en la forma de los puentes o arcos (bóveda plantar), sobre todo si el niño manifiesta dolor.
- La mala alineación en la zona pierna-pie a nivel de los tobillos (talón hacia fuera o hacia dentro).
- La buena alineación de los dedos así como su disposición que sea la correcta (que no estén montados). En estas edades tiene una buena corrección.
- El corte de las uñas debe de ser correcto, o sea recto sin cortar los bordes o picos de éstas.



CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS



- Usar zapatos amplios y de piel flexible, dejando una distancia de aproximadamente 1cm entre el dedo más largo y el final del zapato.

CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS



- No usar sólo el mismo par de zapatos durante mucho tiempo. Alternar dos o tres pares.

CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS



- Evitar tacones altos y estrechos

CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS



- Comprar zapatos a última hora de la tarde, cuando el pie alcanza el máximo volumen.

CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS



- El contrafuerte del talón debe ser confortable pero a la vez deberá impedir los desplazamientos laterales



CONSEJOS PARA EL PIE DIABÉTICO

- Lavar diariamente los pies con agua templada y jabón neutro.
- No mantenerlos mojados más de 10 minutos.
- Secar adecuadamente los espacios interdigitales.
- Aplicar crema hidratante en todo el pie menos en los espacios interdigitales.

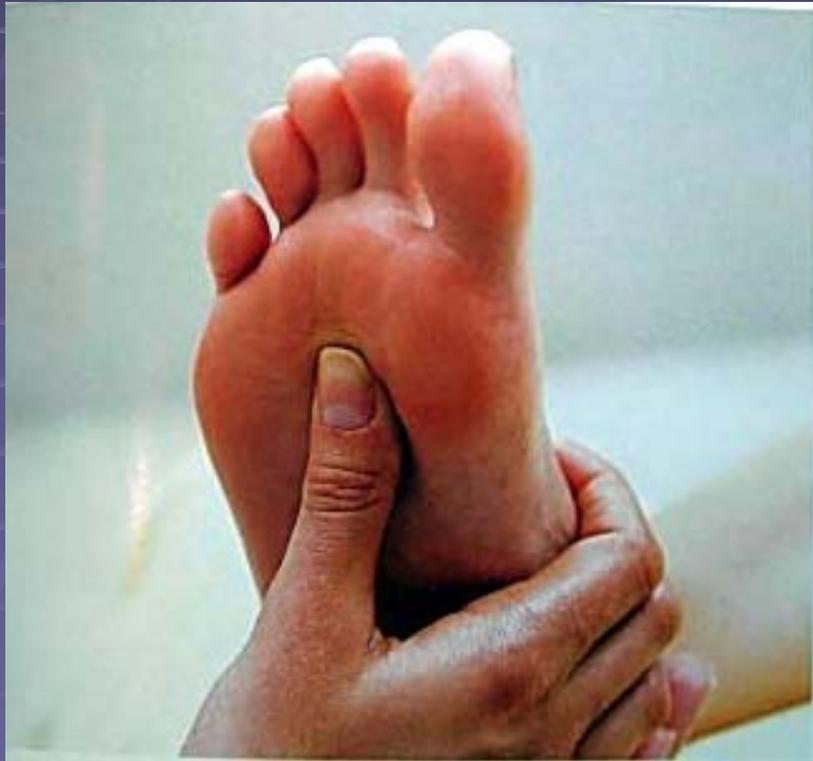


CONSEJOS PARA EL PIE DIABÉTICO



- No usar callicidas ni ácidos que puedan provocar una quemadura.
- El corte de las uñas será recto y es recomendable que se limen.

CONSEJOS PARA EL PIE DIABÉTICO



- Inspeccionar diariamente los pies (un espejo puede ser de gran ayuda).

CONSEJOS PARA EL PIE DIABÉTICO



- Los calcetines serán sin costuras, evitando tejidos sintéticos.
- Comprobar el interior del zapato por si hubiera cuerpos extraños.

