Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Deportivas con ruedas. Todo lo que se debe saber

Las deportivas con ruedas son calzados deportivos a los que se les ha puesto una rueda en el talón. En inglés se llaman *heelys*. Llevan ruedas o sólo una rueda en la parte del talón. Los niños usan la rueda para desplazarse en trayectos cortos apoyados sólo en la rueda.

¿Son un juguete o un calzado de uso diario?

No son un calzado para todos los días. Son un juguete. No se deben usar más de 1-2 horas a la semana. Se sabe que muchos niños de Infantil y Primaria van a veces al colegio con este tipo de zapatillas. Esto hace que los tengan puestos durante 5 a 8 horas al día.

¿Qué es lo malo de la zapatilla?

1. Es como si el niño fuera andando con tacones. Esto es lo más grave. Hay modelos que tienen hasta 5 cms de altura. Si estamos descalzos el 75% de nuestro peso está en el talón. El 25% que resta los soporta la parte anterior del pie. Si nos ponemos un tacón de 4 cms tenemos más peso en la parte anterior del pie. Esto les pasa a los niños con zapatillas con ruedas. Si usan este “calzado” les puede dar problemas en el crecimiento, dolor en la planta del pie o que se les acorta los músculos de la parte posterior de la pierna y por eso les duele el talón. También puede traer pie plano o problemas de espalda.

2. Las zapatillas con ruedines suelen pesar el doble que una zapatilla normal. El niño tiene que hacer un mayor esfuerzo para poder andar.

3. La zapatilla con ruedas es más rígida. Limita el movimiento normal de los huesos del pie. Por tanto, los nervios de nuestros pies no están bien informados de las distintas situaciones que ocurren en la vida cotidiana: escalones, subidas, bajadas, terrenos blandos, terrenos duros, etc. Puede llevar a que los huesos del talón del niño se desarrollen menos y que al final el niño tenga un talón estrecho con problemas en el futuro.

4. El propio ruedín hace que el niño esté inestable. Reduce la zona de apoyo del pie. Sólo se apoya en el talón.

¿Cuáles son los problemas?

1. LAS CAÍDAS. Al caerse pueden tener fracturas de la muñeca, del codo, del antebrazo, del tobillo, del tabique nasal, etc.

2. OBESIDAD. Si el niño se desliza sobre los ruedines no tiene que realizar el esfuerzo físico necesario para caminar. Se vuelve más sedentario.

3. MALFORMACIONES EN EL PIE. Los niños tienen que caminar y correr con calzado adecuado para poder mantener los pies sanos y con un correcto desarrollo. Un buen calzado facilita una correcta distribución del peso corporal sobre el pie.

4. DOLORES DE ESPALDA. Ya hemos explicado que hay una mala distribución del peso del cuerpo a nivel del pie. Esto también puede afectar a las caderas y la zona lumbar. Por eso puede doler la espalda.

Lo que no tienes que olvidar…

Las zapatillas con ruedas son un juguete. No las uses como calzado habitual.

Ya sabemos que se han vendido en el mundo unos 4,5 millones de zapatillas. Son más usadas en niños entorno a los 9 años.

Los expertos nos avisan de que las zapatillas con ruedines pueden causar cambios en la forma de caminar. Y esto es así aunque no se esté utilizando la rueda para moverse.

Un resumen en nuestra infografía. Pincha en la imagen para verla mejor.

Fecha de publicación: 15-12-2016

Autor/es:

- Cristóbal Jesús García Fernández. Fisioterapéuta. Sala de Fisioterapia y Rehabilitación del Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)
- María José Esteban Rodríguez. Fisioterapéuta. Sala de Fisioterapia y Rehabilitación del Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)