

Programa d'educació **podològica**

P.E.P.E. - ANEXO II



**Il·lustre Col·legi Oficial
de Podologia**
de la Comunitat
Valenciana

Comencem amb bon Peu

Programa d'educació
Podològica Escolar



**Il·lustre Col·legi Oficial
de Podologia**
de la Comunitat
Valenciana

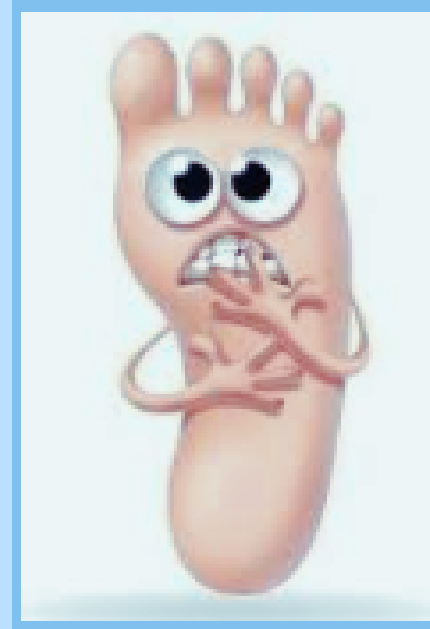
Hola, som Pielolo i Pieloli

- Ens coneixes?
- Saps on estem?
- Saps com som?
- ... t'ho mostrarem...



Pielolo i Pieloli

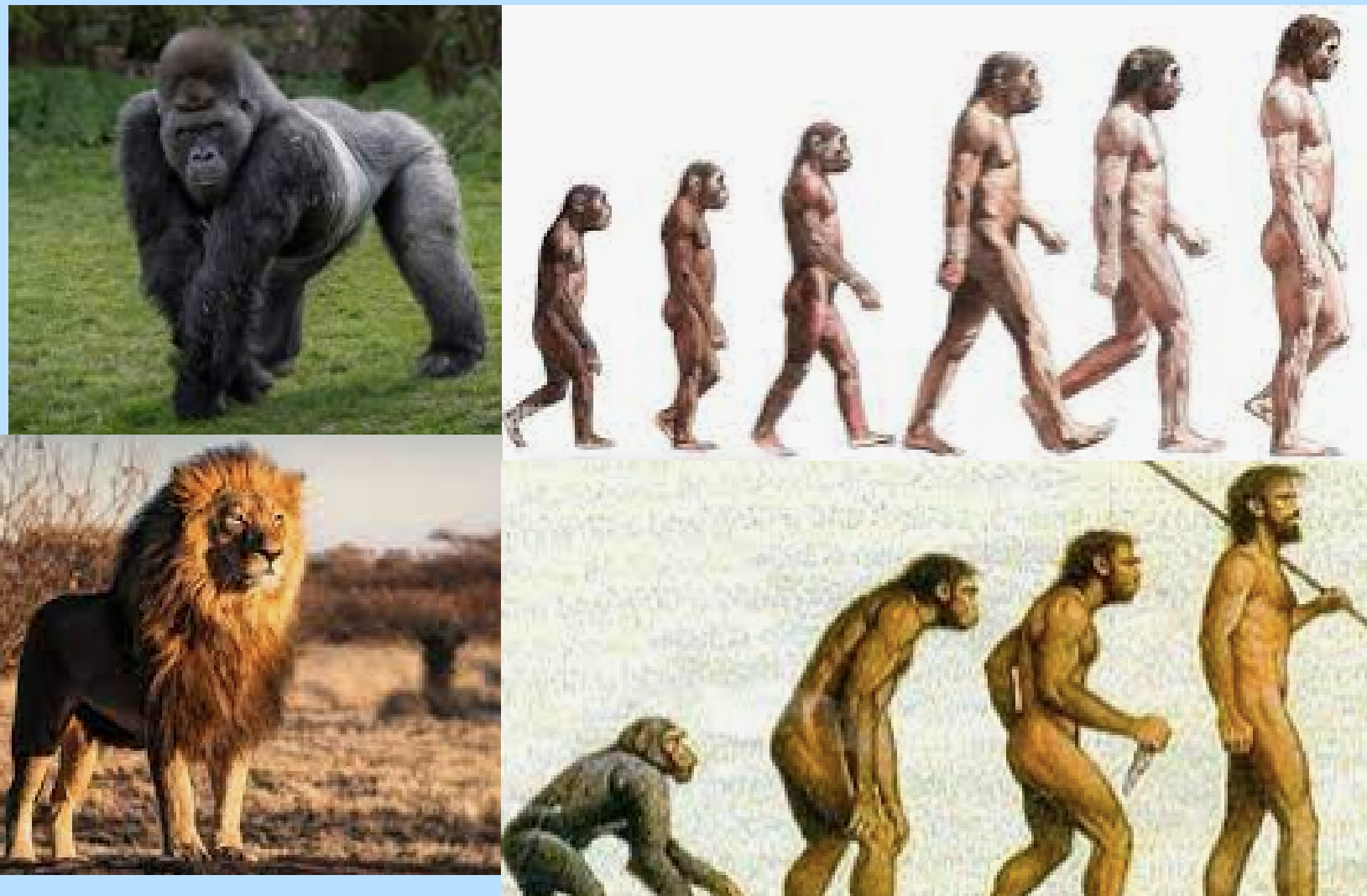
- Som germans i bessons, tot i que podem tindre algunes diferències.
- Estem sempre un al costat de l'altre.
- Treballem JUNTS i ens AJUDEM quan cal si algun dels dos té un problema.



Estem ací baix... a prop del sòl

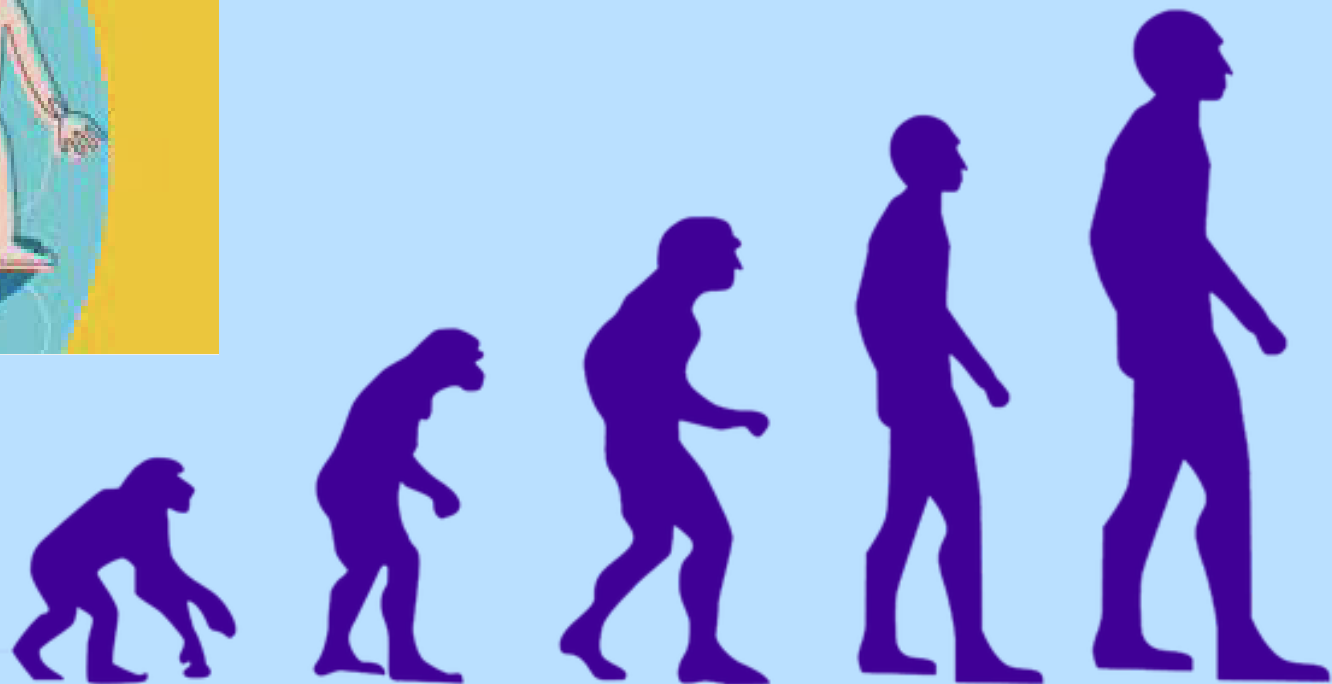
I saps què?

Fa molt de temps, els homes i dones com tu, anàvem prop del pis... a l'igual que els lleons i els gorilles, érem QUADRUPEDES...



Així que els peus ens vam fer forts, per a suportar el pes del cos

- Vam fer molt d'exercici i vam aconseguir.....



Convertir-nos en BÍPEDES!!!

- I gràcies a açò, podeu agafar objectes alts amb les mans, i vore les coses per damunt dels demás éssers vius.



Ara que ja saps com de forts i importants som

- Et mostrarem allò que sabem fer....
- Ballar, jugar a futbol, caminar, pujar escales, córrer, escapar d'un perill, saltar, treballar.... Fins i tot, pintar...



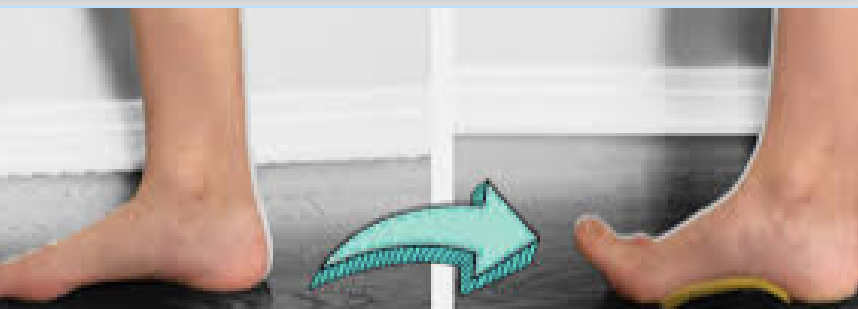
I de com som podem dir-te que....

- Tenim 5 dits cadascun ,i al contrari que la mà, sols el dit gros té nom....
- El seu nom és **HALLUX**



A més, puc dir-te que tenim 2 arcs

- L'arc de fora i el de dins, com si foren dos portes menudes



Finalment vos contarem que...

- Tenim un taló grosset i molt fort
- Tenim un metatars, d'on naixen els nostres dits



Hallux, dits, taló i metatars treballen junts amb PIELOLO...i també amb PIELOLI

Tenim l'ajuda dels ossos i músculs



26 ossos

- El més xicotet es diu sesamoideo



19 músculs

El més fort es diu Tibial



TOTS JUNTS FORMEN UN GRAN EQUIP!!



**Com qualsevol equip els peus necessiten
entrenament i cures per a que tot funcione bé**



Com podem cuidar els nostre peus?

- Portar sabates còmodes
- Tallar les ungles i portar-les curtes i netes
- Assecar molt bé entre el dits
- Fer ús de crema i talc per tal de fer-los suaus i secs
- Caminar per casa amb calcetins
- No pintar les ungles, ni arrancar-les

.... Visitar una vegada a l'any al millor amic del peu, el podòleg.



El podòleg

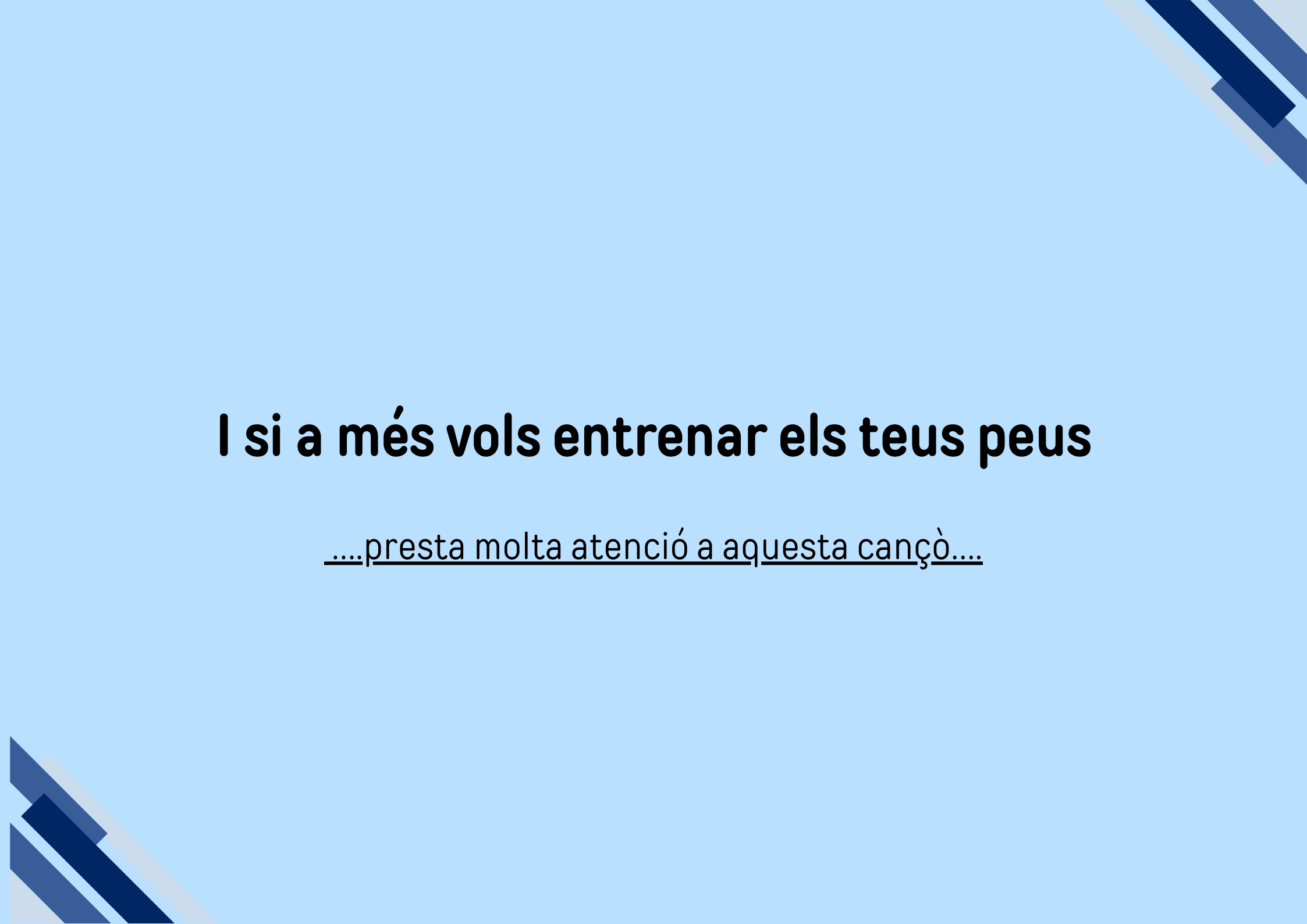
- Llima i talla les ungles
 - Cura les ferides
 - Tracta les infeccions
 - Vigila la força dels vostres peus
 - Revisa el calçat que porteu
-
- I si alguna cosa no va bé....s'adona i ho arregla



Ja sabeu on anar per cuidar-vos els peus

- El podòleg t'espera, i si no saps on està...
-PIELOLI i PIELOLO et portaran





I si a més vols entrenar els teus peus

...presta molta atenció a aquesta cançó...



**Il·lustre Col·legi Oficial
de Podologia**
de la Comunitat
Valenciana