

Obouváme správně své děti?

JAK VYBÍRAT DĚTSKOU OBUV?

• Lékařské statistiky varují – 99% dětí se rodí se zdravými nohama, ale již jedna třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenými v důsledku nošení nesprávné obuvi.

• Mnoho rodičů neví, jak se má dětská obuv vybírat a jak mají poznat dětskou obuv, která odpovídá zásadním ortopedickým a hygienickým kritériím na zdravotně nezávadnou obuv.

ČÍM SE NOHY DEFORMUJÍ?

• Deformity nohou vznikají nošením obuvi, která dobře nepadne, je buď příliš krátká nebo příliš široká. Nebezpečné je zejména nošení špičaté obuvi. Není vhodné nohy malých dětí přetěžovat nepřiměřeně dlouhou chůzí a stáním. Nohy se mohou deformovat i nadměrnou tělesnou hmotností, nedostatkem pohybu či chůzí naboso po tvrdých a rovných podlahách.

Dětská noha se od nohy dospělého člověka liší, proto i obouvání dětí má na rozdíl od dospělých svá specifika:

- Noha dítěte velmi rychle roste – u malého dítěte roste o 15 až 18 mm za rok, u starších dětí o 8 až 12 mm. Děti potřebují 2 až 3 velikosti obuvi za rok. Růst nohy není plynulý, ale probíhá ve skocích a některé děti mohou vyrůst ze svých bot již za 2 až 3 měsíce.
- Kostí malého dítěte jsou dlouho chrupavčité, měkké a mohou se rychle deformovat.
- Dětské nohy mají sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku a dítě samo není schopno posoudit, zda mu obuv padne. Proto jsou děti ohroženy tím, že budou nosit krátkou obuv.
- U nejmenších dětí asi do věku 4 let jsou v klenbě nožní tukové polštářky, protkané pružným a pevným vazivem, které chrání vyvíjející se nožní klenby. Je tedy zbytečné vybavovat obuv pro nejmenší děti komponenty pro podporu klenby.

ZVLÁŠTNOSTI STAVBY DĚTSKÉ NOHY

TVAR OBUVI • Dětská obuv musí mít dostatečně prostornou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty

MATERIÁL SVRŠKU • Vhodná je obuv vyrobená z přírodních materiálů (useň, textil) – jsou měkké, prodyšné, absorbují vlhkost a přizpůsobí se tvaru nohy.

Poromery, koženky a plasty jsou na dětskou obuv naprosto nevhodné – jsou neprodyšné, zachovávají si svůj původní tvar a nepřizpůsobí se tvaru nohy dítěte.

JAK POZNÁME ZDRAVOTNĚ NEZÁVADNOU DĚTSKOU OBUV

STĚLKA OBUVI • Dětské nohy se poměrně hodně potí – dětská obuv by proto měla být vybavena stélkou nebo vložkou ze savého materiálu.

OPATEK • Noha v obuvi musí být dobře fixována. Proto každá dětská obuv uzavřených stříhů, ale i sandálová s plnou patou, musí mít dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek.

STŘIH SVRŠKU OBUVI • Dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje také vhodný střih svršku obuvi. Vhodná je obuv šněrovací, popřípadě uzavíraná páskem na sponu či na suchý zip. Obuv mokasinového nebo lodičkového střihu je nevhodná. Pro nejmenší děti kupujte obuv výhradně kotníčkovou.

OHEBNOST OBUVI • V oblasti prstních kloubů musí být obuv co nejohébnejší. Obuv musí tzv. „jít“ s nohou. Tuhá obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze. Doporučujeme již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.

TLUMICÍ VLASTNOSTI OBUVI • Nohy jsou ohrožovány i neustálými tvrdými dopady na beton, asfalt, dlažbu, což může časem vést k opotřebení kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin. Prevencí je podešev s dobrými tlumicími vlastnostmi, pěnové vkladací vložky a anatomicky tvarované stélky z pružných materiálů.

PODPATEK • Podpatky u dětské obuvi musí být co nejnižší s velkou plochou pro udržení stability dítěte.

HMOTNOST OBUVI • Hmotnost dětské obuvi by měla být co nejmenší.

DOBŘÁ OBUV NENÍ LEVNÁ • Kvalitní dětské boty nejsou levné. Nenechte se proto ovlivnit nižší cenou dětské obuvi, nabízené na tržištích či burzách – v naprosté většině případů můžete touto obuví svým dětem poškodit nohy.



ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PRO NÁKUP SPRÁVNĚ PADNOUCÍ OBUVI

Při každém nakupování obuvi žádejte kvalifikované přeměření velikosti obou nohou dítěte. Rozměry nohou měříme ve stoje. Obuv musí dobře padnout jak do délky, tak do šířky.

Dětská obuv musí být vpředu před prsty o 10 až 15 mm delší než noha. Tomuto prostoru říkáme nadměrek a slouží jako rezerva pro pohyb prstů při prodloužení nohy za chůze a pro růst nohy.

Dožadujte se přesného určení, pro jakou šířku a délku nohy je nabízený vzor obuvi vhodný. Je bezpodmínečně nutné, aby dítě obuv před zakoupením řádně vyzkoušelo. Doporučujeme, aby dítě zkusilo celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně. Sledujeme přitom, zda obuv neklouže z paty.

Nezkoušejte velikost obuvi bez předchozího přeměření nohy pouze klasickým způsobem – tj. tlakem prstu na špičku obuvi zjišťovat velikost nadměrku.

Děti často reflexně pokrčují prsty, což často vede k nákupu krátké obuvi.



NĚKOLIK RAD K OBOUVÁNÍ DĚTÍ A PÉČI O ZDRAVÝ VÝVOJ JEJICH NOHOU

• S péčí o nohu je nutno začít hned po narození dítěte. Již úzké a těsné punčochové kalhotky omezí pohyb dětských nohou.

• Noha dítěte potřebuje ke svému vývoji volnost pohybu a možnost procvičování nožní svaloviny. Nebráníme proto dítěti v chůzi a běhu po přírodních měkkých podložkách jako je písek, tráva, lesní půda apod.

• Dětská noha roste, obuv nikoliv. Kontrolujte pravidelně, zda dítě z obuvi nevyrostlo. U batolat doporučujeme kontrolu jednou měsíčně, u předškoláků a mladších školáků za 2 až 3 měsíce, u starších školáků za 4 až 5 měsíců.

• Nové boty kupujte včas, když je to zapotřebí. Čím menší dítě, tím více párů obuvi za rok potřebuje. Poškození nohou vzniká zejména trvalým nošením krátké obuvi.

• Dbejte na to, aby děti nosily obuv podle účelu, ke kterému byla vyrobena. Sportovní gumotextilní nebo celogumová obuv či sněhulky se nehodí k celodennímu nošení.

• Nekupujte obuv na dětských burzách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.

• Dětské noze neprospeje ani nošení opotřebované a zdevastované obuvi. Čím levnější obuv byla dětem koupena, tím častěji se její stav musí kontrolovat.

• Prohlížejte pravidelně, jakým způsobem dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíme první příznaky deformací nohou.

• Nepodceňujte přezouvání – na přezouvání doporučujeme sandálovou obuv s tvarovanou stélkou.

• Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dětí – důležité je včasné a správné stříhání nehtů, nošení bavlněných ponožek a punčocháčů.

• **Mějte vždy na paměti, že obuv není jen módním doplňkem oblečení Vašeho dítěte, ale slouží hlavně jako podpůrný a stabilizující element zdravého vývoje jeho nohou.**

ŽIRAFKA – GARANT ZDRAVOTNÍ NEZÁVADNOSTI DĚTSKÉ OBUVI

Vzhledem k tomu, že většina rodičů si při nákupu nové obuvi v prodejně není jista, zda se jedná o vhodnou, či naopak nevhodnou obuv, zavedla Česká obuvnická a kožedělná asociace dobrovolnou certifikaci dětské obuvi. Boty, které úspěšně prošly certifikačním řízením, odpovídají požadavkům na ortopedickou a hygienickou nezávadnost a bezpečnost při používání, obdrží certifikát zdravotní nezávadnosti.

V prodejně tuto obuv rozpoznáme snadno – je označena visačkou s logem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“.

Zpracovala: RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D. – antropolog zdravotně nezávadného obouvání a Komise zdravotně nezávadného obouvání

Vydání bylo finančně podpořeno z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR • Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006

