

Obouváme správně své děti?



Šířka obuvi české výroby bývá na obuvi označena velkými písmeny:

E – velmi štíhlé nohy G – středně široké
F – štíhlé H – široké

4) Každou obuv dítěti vyzkoušejte obutím. Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy se měří obě nohy. Velikost obuvi zvolíme podle delší a širší nohy. Odborný personál Vám poradí, pro jakou šířku a délku nohy je nabízený model obuvi vhodný.

5) Nedoporučujeme zkoušet obuv bez předchozího přeměření nohou a pouze klasickým způsobem, tj. tlakem na špičku obuvi, zjišťovat velikost nadměru. Děti často reflexně pokrčují prsty, což vede k nákupu krátké obuvi. Jak již bylo uvedeno, děti mají sníženou hranici citlivosti na tlak a bolest, proto nám nemožno s určitostí potvrdit, že jim obuv nepadne.



Nepřítlačte prsty na špičku obuvi, protože tím způsobíte nadměrnou tlakovou zátěž na špičku obuvi.

6) Je vhodné, aby dítě zkoušelo celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně. Při zkoušení musí být obuv patřičně zašněrována. Při chůzi sledujeme, zda obuv dítěti neklouže z paty.

7) Zásadně neprosazujte heslo: „To se časem poddá!“ a nekupujte dětem obuv, která jim nepadne. Při nákupu obuvi je vhodné se spíše řídit pravidlem: „To, co sedí při zkoušení, bude sedět i při nošení“.

8) Více informací o zdravém obouvání dětí, o certifikované dětské obuvi a seznamem prodejen nabízejících kvalitní dětskou obuv naleznete na adrese: www.detskaobuv.cz

Zpracovala: RNDr. Pavla Štátná, Ph.D.
a Komise zdravotně nezávadného obouvání

Vydání bylo finančně podpořeno z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2005

Dobrá dětská obuv není levná

Náklady na výrobu kvalitní dětské obuvi jsou téměř tak vysoké jako na obuv pro dospělé. Kvalitní dětské boty tedy nemohou být levné. Nenechte se ovlivnit nízkou cenou obuvi nabízenou na tržištích – v naprosté většině případů můžete touto obuví svým dětem poškodit nohy.

Jak pečovat o zdravý vývoj nohou dítěte?

- S péčí o nohu je nutno začít ihned po narození dítěte. Úzká a těsná punčošky omezí pohyb dětských nohou a mohou způsobit deformity.
- Noha dítěte potřebuje ke svému vývoji úplnou volnost pohybu a možnost procvičování nožní svaloviny. Nebráníme proto dítěti v chůzi a v běhu naboso po přírodních měkkých podložkách jako jsou písek, tráva, lesní půda apod.
- Dětská noha roste, obuv nikoli. Kontrolujte pravidelně, zda dítě z obuvi nevyrostlo. U batolat doporučujeme 1x měsíčně, u předškoláků a mladších školáků za 2 až 3 měsíce, u starších školáků za 4 až 5 měsíců, u 15letých až 20letých jednou za půl roku.
- Nové boty kupujte včas, když je to zapotřebí. V souladu s růstem nohou platí – čím menší dítě, tím více párů obuvi za rok potřebuje. Poškození nohou vzniká zejména tím, že dítě trvale nosí krátkou obuv.
- Žádná obuv se nepoddá do délky. Pouze obuv z přírodních materiálů povolí do určité míry jen do šířky.
- Dbejte na to, aby děti nosily obuv podle účelu, ke kterému byla vyrobena. Sebepohodlnější sportovní gumotextilní obuv nebo celogumové (resp. celoplastové) boty a holínky se nehodí k celodennímu nošení.
- Nekupujte obuv na tržištích a dětských bur-

zách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.

- Dětské noze neprospěje ani nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatky a podpatky, s prošlapanými podešvemi a devastovanými podšívkami a stélkami. Čím levnější obuv byla dětem zakoupena, tím častěji se její stav musí kontrolovat.
- Prohlížejte pravidelně, jak dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíte i první příznaky deformací nohou.
- Nepodceňujeme přezouvání. Na přezouvání doporučujeme sandálovou obuv s anatomicky tvarovanou stélkou, ve které se noha dítěte nepotí a která zabraňuje namáhání nožní klenby.
- Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dítěte, 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.

Žirafa – garant zdravotní nezávadnosti dětské obuvi

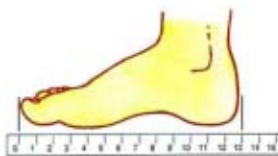
Vzhledem k tomu, že většina rodičů si při nákupu nové obuvi v prodejně není jistá, zda se jedná o vhodnou, či naopak nevhodnou obuv, zavedla Česká obuvnická a kožedělná asociace dobrovolnou certifikaci dětské obuvi. Při posuzování zdravotní nezávadnosti obuvi působí Komise zdravotně nezávadného obouvání. Boty, které úspěšně prošly náročným certifikačním řízením, odpovídají všem po-



žadavkům na ortopedickou a hygienickou nezávadnost a bezpečnost při používání, obdrží certifikát zdravotní nezávadnosti. V prodejně tuto obuv rozpoznáte snadno – je označena visáčkou s logem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“.

Osm správných kroků při nákupu dětské obuvi

1) Při každém nakupování obuvi žádejte kvalifikované přeměření velikosti nohou dítěte. Nohy měříme a obuv zkusíme na nohy obuté do typu ponožek, či punčoch, které bude dítě v obuvi nosit.



2) Obuv musí dobře padnout jak do délky, tak do šířky. Dětská obuv musí být v předu před prsty o 12 až 15 mm delší než noha.



Nádhmánek (12 – 15 mm)

Asi polovina tohoto volného prostoru ve špičce, kterému říkáme nadměrek, slouží jako rezerva pro volný pohyb prstů při prodloužení nohy za chůze, polovina pro růst nohy.

3) Šířka obuvi musí odpovídat obvodu nohy v místě prstních kloubů. Je rovněž velmi důležitá pro správné obouvání dětí. Štíhlá noha v příliš široké obuvi klouže při chůzi do nadměru a poškozují prsty tlakem na obuv. Úzká obuv omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy.