

## Co bychom měli vědět, než koupíme svým dětem novou obuv.

Údaje lékařských statistik jsou varující. Zatímco 99% dětí se rodí s naprosto zdravými nohama, s přibývajícím věkem se počet vad nohou zvyšuje – podle lékařských studií až na 67% v dospělém věku.

Alarmujícím zjištěním je skutečnost, že již jedna třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenými v důsledku nošení nesprávné obuvi. To svědčí o tom, že mnoho rodičů neví, jak správně pečovat o nohy svých dětí. Špatný výběr obuvi může poškodit nohy dítěte na celý život.

Výběrem vhodné obuvi pro své dítě ne sebe berete velkou zodpovědnost za zdravý vývoj jeho nohou a následně i celého pohybového systému.

Následující informace Vám usnadní rozhodování, který z nabízených modelů obuvi v prodejnách je pro Vaše dítě ten nejvhodnější. Nabízíme také rady, jak pečovat o zdravý vývoj nohou Vašeho dítěte.

### Čím se nohy deformují

Deformity nohou vznikají především nošením obuvi, která dobře nepadne – je buď příliš krátká, příliš úzká nebo špičatá. Rovněž příliš široká obuv, v níž noha dítěte při chůzi klouže ke špičce, způsobuje vážná poškození nohy. Dalšími rizikovými faktory jsou: přetěžování nohou nepřiměřeně dlouhou chůzí nebo stáním, nadměrná tělesná hmotnost, nedostatek pohybu a chůze naboso po tvrdých a rovných podlahách.



### Zvláštnosti stavby dětské nohy

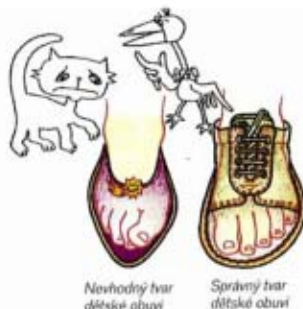
Dětská noha se od nohy dospělého člověka liší v mnoha anatomických i funkčních vlastnostech:

- Noha dítěte velmi rychle roste, mění se v délce, šířce i v proporcích. Noha malého dítěte roste v průměru 15-18 mm za rok, u starších dětí 8-12 mm. To znamená, že ve věku 2-3 let potřebují děti 2 až 3 velikosti obuvi ročně. Růst nohy není plynulý, ale probíhá ve skocích. Proto mohou některé děti vyrůst ze svých bot již za 2 až 3 měsíce.
- Dětská noha zraje, mění se ve svém postoji, tvaru i funkci. Kostí malého dítěte jsou dlouho chrupavčité, tedy měkké a schopné se rychle deformovat špatnou obuví nebo nadměrným zatížením.
- Dětské nohy mají sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku. Proto děti mohou nosit příliš krátkou nebo nepadnoucí obuv, aniž by si toho byly vědomy. Dítě samo nesdělí, že ho obuv tlačí.
- U nejmenších dětí přibližně do 4 let věku jsou v klenbě nožní tukové polštářky protkané pružným a pevným vazivem. Ty mají za cíl chránit vyvíjející se nožní klenby před možným přetížením. Je tedy zbytečné vybavovat obuv pro nejmenší děti komponenty pro podporu klenby.

### Jak poznáme zdravotně nezávadnou dětskou obuv:

#### Tvar obuvi

Dětská obuv musí mít dostatečně prostornou kulatou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Čím rovnější je vnitřní hrana obuvi, tím lépe, neboť palec je v přirozené poloze a není tlačěn k ostatním prstům. Varujeme před módní špičatou obuví, neboť způsobuje deformity prstů (vbočený palec, vybočený malík, kladívkové prsty).



#### Materiál svršku

Vybírejte obuv, která je vyrobena z přírodních materiálů. Useň a textil jsou měkké, prodyšné a absorbují vlhkost. Největší výhodou těchto materiálů je, že se přizpůsobí anatomickému tvaru nohy. Vynikající hygienické vlastnosti mají i nové materiály typu Goretex nebo Sympatex. Přestože je dokázáno, že syntetické materiály jako jsou koženky, poromery nebo plasty jsou na dětskou obuv nevhodné, najdeme na trhu řadu těchto výrobků. Obuv ze syntetických materiálů je neprodyšná, během nošení si stále zachovává své původní rozměry a nepřizpůsobí se tvaru nohy dítěte. Noha se v takové obuvi nadměrně potí, v létě se přehřívá a v zimě může prochladnout. Nadměrné teplo a vlhko uvnitř obuvi vytváří příznivé klima pro růst plísň a různých bakterií, které ohrožují zdraví nohou dítěte.

Velkým pomocníkem při nákupu obuvi jsou údaje o materiálech, ze kterých je obuv vyrobena. Materiálové označení dnes naleznete na každé obuvi.



kůže



textil



syntetika

### Stélka v obuvi

Dětské nohy se poměrně hodně potí, přičemž největším zdrojem vlhkosti je ploska nohy. Proto musí být každá obuv, zvláště pak obuv uzavřených střihů, ve vnitřní nášlapné části vybavena stélkou nebo vkládací vložkou ze svého materiálu, jako je podšívková useň a různé typy textilií, tj. materiály s dobrou nasákavostí a propustností pro pot a vodní páry.

### Opatěk

Opatěk je vnitřní dílec v patní části svršku obuvi. Noha dítěte musí být v obuvi dokonale fixována. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto každá dětská obuv uzavřených střihů, resp. sandálová s plnou patou, musí být vybavena dostatečně tuhým, vysokým a dlouhým opatěkem.



### Střih svršku obuvi

Dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje rovněž vhodný střih svršku obuvi. Drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v obuvi. Doporučujeme obuv šněrovací nebo uzavíranou páskem na sponu nebo suchý zip. Obuv mokasinového nebo lodičkového střihu je naprosto nevhodná zejména pro malé děti. V nejmenších velikostních skupinách vybírejte obuv výhradně kotníčkovou.



### Ohebnost obuvi

V místě, kde se noha při chůzi ohýbá, tj. v oblasti prstních kloubů, musí být obuv co nejohybnější. Obuv, hlavně pro nejmenší děti, musí tzv. „jít“ s nohou a spolupracovat s ní. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze a zdravý vývoj nohou. Ohebnost ovlivňuje jak druh použitého vrchového materiálu a střihové řešení, tak zejména druh, tloušťka a tuhost podešve. Čím silnější je podešev, tím je obuv tužší. Doporučujeme již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.



### Tlumící vlastnosti obuvi

Nohy jsou ohrožovány i neustálými tvrdými dopady na beton, asfalt či dlažbu. To se časem může projevit opotřebením kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin a poškozením páteře. Prevencí jsou podešve s dobrými tlumícími vlastnostmi (polyuretan PUR, etylenvinylacetát-EVAC), pěnové vkládací vložky a anatomicky tvarované stélky z pružných materiálů.

### Podpatěk

Podpatky u dětské obuvi musí být co nejnižší (pro nejmenší děti maximálně 5 mm), s velkou nášlapnou plochou pro udržení stability dítěte. Obuv s vysokými, štíhlými podpatky pro děti zásadně nedoporučujeme.

### Hmotnost obuvi

Často opomíjenou vlastností obuvi je její hmotnost. Ta má být co nejmenší, zvláště když si uvědomíme, že dítě udělá za den 18 až 20 tisíc kroků.