OBÚVAME SVOJE DETI SPRÁVNE?

Podľa lekárskych štatistík sa 99% detí rodí so zdravým nohami, ale až jedna tretina prváčikov prichádza do školy s nohami rôzne poškodenými v dôsledku nosenia nesprávnej obuvi.
Mnoho rodičov nevie, ako sa ma detská obuv vyberať a ako majú poznať detskú obuv, ktorá zodpovedá zásadným ortopedickým a hygienickým kritériám zdravotne nezávadnej obuvi.

1. ČÍM SA NOHY DEFORMUJÚ?

Deformácie nohy vznikajú nosením zle sadnúcej obuvi, ktorá je buď príliš krátka, alebo prílš široká. Zvlášť nebezpečné je nosenie špicatej obuvi. Nie je vhodné nohy malých detí preťažovať neprimerane dlhou chôdzou a státím. Nohy sa môžu deformovať aj nadmernou telesnou hmotnosťou, nedostatkom pohybu či dlhou chôdzou naboso po tvrdých a rovných podlahách.

2. ZVLÁŠTNOSTI STAVBY DETSKEJ NOHY

Detská noha sa od nohy dospelého človeka líši, preto aj obúvanie detí má na rozdiel od dospelých svoje špecifiká:

- Noha dieťaťa veľmi rýchlo rastie – u malého dieťaťa o 15 až 18 mm za rok, u starších detí o 8 až 12 mm. Rast nohy nie je plynulý, prebieha v skoku a je bežné, že deti zo svojich topánok vyrástú už za 2 alebo 3 mesiace.
- Kosti malého dieťaťa sú dlho chrupavkovité, mäkké a môžu sa rýchlo deformovať.
- Detské nohy majú zníženú citlivosť voči bolesti a tlaku a dieťa samo nie je schopné posúdiť, či mu obuv dobre sedí.
- Najmenšie deti asi do veku 4 rokov majú v klenbe chodidla tukové vankúšiky, ktoré chránia vyvíjajúce sa nožné klenby. Je teda zbytočné vybavovať obuv pre najmenšie deti komponentami pre podporu klenby.

3. AKO POZNÁME ZDRAVOTNE NEZÁVADNÚ DETSKÚ OBUV

Tvar obuvi – detská obuv musí mať dostatočne priestrannú špičku, ktorá poskytuje dostatok miesta pre prsty.
Materiál zvršku – vhodná je obuv vyrobená z prírodných materiálov (useň, textil) – sú mäkké, priedušné, absorbujú vlhkosť a prispôsobujú sa tvaru nohy. Poromery, koženky a plasty sú na výrobu detskej obuvi úplne nevhodné – sú nepriedušné, zachovávajú si svoj pôvodný tvar a neprispôsobujú sa tvaru nohy dieťaťa.
Stielka obuvi – detské nohy sa pomerne veľa potia. Detská obuv by preto mala byť vybavená stielkou alebo vložkou zo savého materiálu. Optimálna je tvarovaná pružná vkladacia stielka simulujúca 3D povrch, na ktorý je detská noha anatomicky a funkčne prispôsobená.
Opätok – noha v obuvi musí byť dobre fixovaná. Preto každá detská obuv uzavretých strihov, ale aj sandálová s plnou pätou, musí mať dostatočne tuhý, vysoký a dlhý opätok (časť obuvi obopínajúca pätu zozadu – nie podpätok).
Strih zvršku obuvi – dobrú pozíciu nohy v obuvi zaisťuje tiež vhodný strih zvršku obuvi. Vhodná je obuv šnurovacia, prípadne uzatváracia prúžkom na sponu či na suchý zips. Obuv mokasínového alebo lodičkového strihu je nevhodná. Pre najmenšie deti kupujte obuv výhradne členkovú.
Ohybnosť obuvi – v oblasti prstových kĺbov musí byť obuv čo najohybnejšia. Obuv musí tzv. „ísť“ s nohou. Tuhá obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlie chôdze. Odporúčame už pri nákupe vyskúšať, aký odpor kladie topánka pri ohybe špičky smerom k nártu.
Tlmiace vlastnosti obuvi – nohy sú ohrozované i neustálymi tvrdými dopadmi na betón, asfalt, dlažbu, čo môže časom viesť k opotrebeniu kostí, kĺbov a kĺbových chrupaviek dolných končatín. Prevenciou je podošva s dobrými tlmiacimi vlastnosťami, penové vkladacie vložky a anatomicky tvarované stielky z pružných materiálov.
Podpätok – podpätky pri detskej obuvi musia byť čo najnižšie s veľkou plochou pre udržanie stability dieťaťa. U detí je obvyklá výšla podpätku alebo klinu maximálne do 10 mm u najmenších detí do 5 mm.
Hmotnosť obuvi – hmotnosť obuvi by mala byť čo najnižšia.
Dobrá obuv nie je lácná – kvalitné detské topánky nie sú lacné. Nenechajte sa preto ovplyvniť nižšou cenou detskej obuvi, ponúkanou na tržniciach či burzách – v drvivej väčšine prípadov môžete touto obuvou svojim deťom poškodiť nohy.

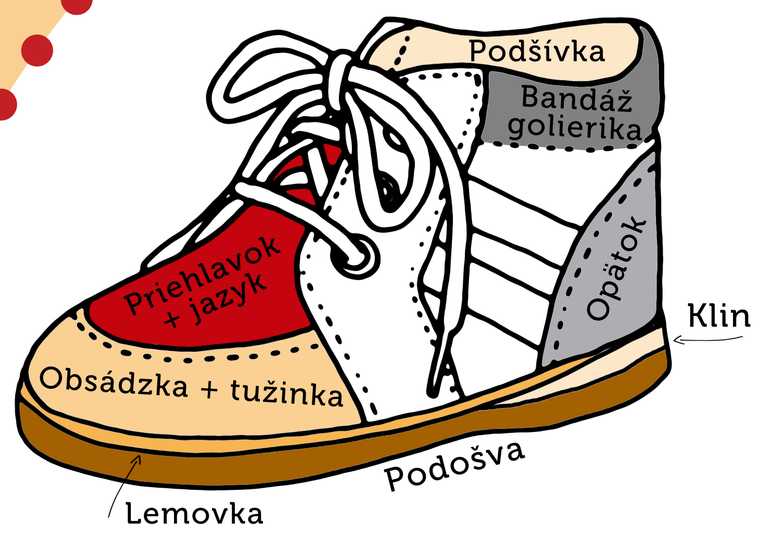
4. ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY PRE NÁKUP SPRÁVNE SADNÚCEJ OBUVI

Pri každom nakupovaní obuvi žiadajte kvalifikované premeranie obidvoch nôh dieťaťa. Rozmery nôh meriame v stoji. Obuv musí dobre sadnúť ako do dĺžky aj do šírky. Detské papučky a celoročná obuv musia byť pred prstami o 10 až 12 mm dlhšie než noha, zimná o 10 až 15 mm. Tomuto priestoru hovoríme nadmerok a slúži ako rezerva pre pohyb prstov pri predĺžení nohy počas chôdze a pre rast nohy.
Požadujte na predajni informácie o tom, pre akú šírku a dĺžku nohy je ponúkaný vzor obuvi vhodný. Ideálne je aby si dieťa obuv pred kúpou vyskúšalo. Odporúčame, aby dieťa skúšalo celý pár obuvi a aby sa v nej chvíľu prešlo. Sledujme pritom, či sa obuv nekĺže z päty. Ak nakupujete obuv cez internet dbajte na správne a dôkladné premeranie nohy vášho dieťatka.
Neskúšajte veľkosť obuvi iba klasickým spôsobom – t. j. tlakom prsta na špičku obuvi zisťovať veľkosť nadmerku. Deti často reflexne krčia prsty, čo často vedie k nákupu krátkej obuvi.

5. NIEKOĽKO RÁD K OBÚVANIU DETÍ A STAROSTLIVOSTI O ZDRAVÝ VÝVOJ ICH NÔH

- So starostlivosťou je nutné začať hneď po narodení dieťaťa. Už úzke a tesné pančuchové nohavice obmedzujú pohyb detských nôh.
- Noha dieťaťa potrebuje k svojmu vývoju voľnosť pohybu a možnosť precvičovania nožnej svaloviny. Nebránime preto dieťaťu v chôdzi a behu po prírodných mäkkých podložkách ako je piesok, tráva, lesná pôda a podobne.
- Detská noha rastie, topánky nie. Kontrolujte pravidelne, či dieťa z obuvi nevyrástlo. U batoliat odporúčame kontrolu raz mesačne, u predškolákov a mladších školákov raz za 2 až 3 mesiace, u starších školákov za 4 až 5 mesiacov.
- Nové topánky kupujte včas. Čím je dieťa menšie, tým viac párov obuvi za rok potrebuje, poškodenie nôh vzniká obzvlášť dlhodobým nosením krátkej obuvi.
- Dbajte na to, aby deti nosili obuv podľa účelu, na ktorý bola vyrobená. Športová gumotextilná alebo celogumová obuv či snehuľky sa nehodia na celodenné nosenie.
- Nekupujte obuv na detských burzách, ani nenechávajte deti nosiť topánky po starších súrodencoch.
- Detskej nohe neprospieva ani nosenie opotrebovanej a zdevastovanej obuvi. Čím lacnejšia obuv bola deťom kúpená, tým častejšie sa jej stav musí kontrolovať.
- Pravidelne sledujte, akým spôsobom dieťa obuv opotrebuváva. Pozorovaním obuvi pomerne jednoducho zistíme prvé príznaky deformácie nôh
- Nepodceňujte prezúvanie.
- Dodržujte pravidelnú hygienu nôh detí – dôležité je skoré a správne strihanie nechtov, nosenie kvalitných ponožiek a pančucháčov.
- Majte vždy na pamäti, že obuv nie je módny doplnok oblečenia vášho dieťaťa, ale slúži hlavne ako podporný a stabilizujúci element zdravého vývoja nôh.

Čo sa kde na topánočke nachádza?



RAK
www.rak-obuv.sk

Zdroj: *Obouváme správně své deti?*, RNDr. Pavla Šťastná, Ph. D., Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2006