

# OBÚVAME SVOJE DETI SPRÁVNE?

**PODĽA LEKÁRSKÝCH 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 bud' príliš krátka, alebo príliš široká. Zvlášť nebezpečné je nosenie špicatej obuvi. Nie je vhodné nohy malých detí pretažovať neprimerane dlhou chôdzou a státim. Nohy sa môžu deformovať aj nadmerou telesnej hmotnosti, nedostatkom pohybu či dlhou chôdzou naboso po tvrdých a rovných podlahách.

## 2. ZVLÁŠTNOSTI STAVBY DETSKÉJ NOHY

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

- Noha dieťa rýchlo rastie – u malého dieťa 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 vyrástu už za 2 alebo 3 mesiace.
- Kosti malého dieťa 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 vývýjajúce 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 priestranú špičku, ktorá poskytuje dostatok miesta pre prsty.

**MATERIÁL ZVRŠKU** – vhodná je obuv vyrobená z prírodných materiálov (useň, textil) – sú mäkké, priedušné, absorbuju vlhkosť a prispôsobujú sa tvaru nohy. Poromery, koženky a plasty sú na výrobu detskej obuvi úplne nevhodné – sú nepriehľadné, zachovávajú si svoj pôvodný tvar a neprispôsobujú sa tvaru nohy dieťa.

**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 päťou, musí mať dostatočne tuhý, vysoký a dlhý opätko (časť obuvi obopínajúca päťu zozadu – nie podpätko).

**STRIH ZVRŠKU OBUVI** – dobrú pozíciu nohy v obuvi zaistuje tiež vhodný strih zvršku obuvi. Vhodná je obuv šnurovacia, prípadne uzaváracia prúžkom na sponu či na suchý zip. Obuv mokasínového alebo lodičkového strihu je nevhodná. Pre najmenšie deti kupujte obuv výhradne členkovú.

**OHYBNOŠŤ OBUVI** – v oblasti prstových klíbov 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.

**TLMIACIE VLASTNOSTI OBUVI** – nohy sú ohrozované i neustálymi tvrdými dopadmi na betón, asfalt, dlažbu, čo môže časom viest k opotrebeniu kostí, klíbov a klíbových 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 dieťa. U detí je obvyklá výšla podpätku alebo klinu maximálne do 10 mm u najmenších detí do 5 mm.

**HMETNOSŤ 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 tržničiach či burzách – v druhej väčšine prípadov môžete touto obuvou svojim dieťom poškodiť nohy.

## 4. ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY PRE NÁKUP SPRÁVNE SADNÚCEJ OBUVI

**PRI KAŽDOM NAKUPOVANÍ OBUVI ŽIADAJTE KVALIFIKOVANÉ PREMERANIE OBIODVOCH NÔH DIEŤA.** Rozmery noh 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.

**PORUČUJUJTE NA PREDAJNI INFORMÁCIE O TOM, PRE AKÚ ŠÍRKU A DĽŽKU NOHY JE PONÚKANÝ VZOR OBUVI VHODNÝ.** Ideálne je aby si dieťa obuv pred kúpou vyskúšalo. Odporúčame, aby dieťa skúšalo celý páár obuvi a aby sa v nej chvíľu prešlo. Sledujme pritom, či sa obuv neklíče z päty. Ak nakupujete obuv cez internet dbajte na správne a dôkladné premeranie nohy vášho dieťa.

**NESKÚSAJTE VELKOSŤ OBUVI IBA KLASICKÝM SPÔSOBOM** – t. j. tlakom prsta na špičku obuvi zistovať velkosť nadmerku. Deti často reflexne krčia prsty, čo často viedie k nákupu krátkej obuvi.

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

- So starostlivosťou je nutné začať hned po narodení dieťa. Už úzke a tesné pančuchové nohavice obmedzujú pohyb detských noh.
- Noha dieťa potrebuje k svojmu vývoju voľnosť pohybu a možnosť precvičovania nožnej svaloviny. Nebránime preto dieťa 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 noh vzniká obzvlášt 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.
- Detské nohe neprospevia ani nosenie opotrebovanej a zdevastovanej obuvi. Čím lacnejšia obuv bola defom kúpená, tým častejšie sa jej stav musí kontrolovať.
- Pravidelne sledujte, akým spôsobom dieťa obuv opotrebuva. Pozorovaním obuvi pomerne jednoducho zistíme prvé príznaky deformácie noh.
- 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 dieťa, ale slúži hlavne ako podporný a stabilizujúci element zdravého vývoja noh.

Čo sa kde na topánkočke nachádza?

