

Jak vybírat obuv pro děti?

Údaje lékařských statistik jsou varující. Zatímco 99% dětí se rodí s naprosto zdravými nohama, s přibývajícím věkem se počet vad nohou zvyšuje - podle některých údajů až na 67%. Alarmujícím zjištěním je skutečnost, že přibližně jedna třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenými v důsledku nošení nesprávné obuvi. Tato nanejvýš znepokojující skutečnost byla potvrzena průzkumem nohou dětí, který v letech 1997-1998 uskutečnili přední odborníci z VUT Fakulty technologické ve Zlíně, České obuvnické asociace a pracoviště zdravotně nezávadného obouvání a.s. Konty Zlín. Odtud je zřejmé, že pro mnoho rodičů je problémem rozpoznat při nákupu zdravotně nezávadnou obuv od obuvi, která může poškodit nohy dítěte mnohdy na celý život.

Touto informací si Vám dovoluujeme poradit při nákupu obuvi pro Vaše děti a usnadnit rozhodování, který z nabízených modelů v celé prodejní síti je pro ně ten nejvhodnější.

Čím se nohy deformují

Čím se nohy deformují Deformity nohou vznikají především nošením obuvi, která dobře nepadne - je buď příliš krátká (**velikosti**), příliš úzká nebo špičatá. Na druhé straně i příliš široká obuv, kde noha klouže ke špičce, způsobuje vážná poškození nohy. Dalšími rizikovými faktory jsou: přetěžování nohou nepřiměřeně dlouhou chůzí a 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 až 18 mm za rok, u starších dětí 8 - 12 mm.
- Kostí nohy malého dítěte jsou dlouho chrupavčité, tudíž měkké a schopné se rychle deformovat buď špatnou obuví, nebo nadměrným zatížením.
- Dětské nohy mají sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku. Z toho důvodu jsou děti ohoženy tím, že budou nosit příliš krátkou nebo jinak nepadnoucí obuv, aniž by si toho byly vědomy.



Nošení příliš krátké obuvi ohrožuje zdraví nohou

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 špičatou obuví, neboť způsobuje deformity prstů (vbočený palec, vybočený malík, kladívkové prsty.)



Nevhodný tvar dětské obuvi



Správný tvar dětské obuvi

Materiál svršku

Ideálním materiálem pro výrobu obuvi je přírodní useň. Její nejdůležitější vlastností je přizpůsobivost anatomickému tvaru nohy, prodyšnost, měkkost a možnost absorpce vlhkosti. Poromery, koženky a plasty jsou neprodyšné, nepřizpůsobivé tvaru nohy uživatele. Vzniká nepříznivé klima uvnitř obuvi s možností tvorby plísní, ohrožujících zdraví.

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 stříhů, ve vnitřní náslapné části vybavena stélkou nebo vkladací vložkou ze savého materiálu (useň, textil).

Opatek

Noha v obuvi musí být dokonale fixována. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto každá dětská obuv uzavřených střihů, resp. sandálová s plnou patou, musí mít dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek, tj. vnitřní dílec v patní části svršku obuvi.



Střih svršku obuvi

Dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje rovněž vhodný střih svršku, neboť drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v obuvi. Doporučujeme obuv šněrovací, popřípadě uzavíranou páskem na sponu či suchý zip. V nejmenších velikostních skupinách vyberte obuv výhradně kotníčkovou.



Vhodný střih obuvi pro nejmenší děti - šněrovací kotníčková.

Ohebnost obuvi

V místě, kde se noha při chůzi ohýbá (tj. v oblasti prstních kloubů) musí být obuv co nejohybnější. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze a zdravý vývoj nohou. Ohebnost (flexibilitu) 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 při výběru obuvi vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.



Tlumící vlastnosti obuvi

Nohy jsou ohrožovány i neustálými tvrdými dopady na beton, asfalt, dlažbu - to se časem může projevit opotřebením kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin a poškozením páteře. Prevencí je podešev s dobrými tlumícími vlastnostmi (styropor, pryž, termoplastický elastomer-TPE, polyurethan-PUR), pěnové vleповací nebo vkládací vložky (šlehaný přírodní latex), anatomicky tvarované stélky (fusbety) z pružných materiálů.

Podpatek

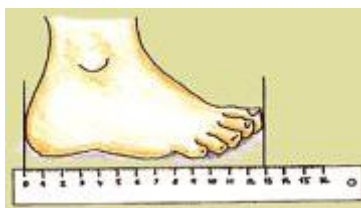
Podpatky u dětské obuvi musí být co nejnižší s velkou plochou pro udržení stability dítěte. Obuv s vysokými, štíhlými podpatky pro děti zásadně nedoporučujeme.

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.

Základní předpoklady pro nákup správně padnoucí obuvi

Při každém nakupování obuvi žádejte kvalifikované přeměření velikosti nohou dítěte !



Měření délky nohy - vzdálenost mezi nejzazším bodem oblouku paty a koncem nejdelšího prstu

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



Nadměrek (10-15 mm)



Správně padnoucí obuv do délky i do šířky.



V široké obuvi noha klouže dopředu a poškozuje prsty.

Šířka (resp. obvodová skupina) obuvi musí odpovídat obvodu nohy v místě prstních kloubů a je rovněž velmi důležitá pro správné obouvání dětí. Štíhlá noha v příliš široké obuvi klouže při chůzi do nadměrku a poškozuje prsty tlakem na obuv. Úzká bota omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy. Šířka obuvi české výroby bývá na obuvi označena velkými písmeny:

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

Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy se měří obě nohy. Každou obuv dítěti přezkoušejte obutím !

Je bezpodmínečně nutné, aby dítě obuv před zakoupením řádně vyzkoušelo. Nedoporučujeme zkoušet obuv bez předchozího přeměření nohy, pouze klasickým způsobem - tlakem prstu na špičku obuvi zjišťovat velikost nadměrku. 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 nemohou s určitostí potvrdit, že jim obuv nepadne.



Není vhodné zkoušet velikost nadměrku pouze tlakem prstu na špičku obuvi.

Je vhodné, aby dítě zkoušelo celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně. Sledujeme při tom, zda obuv neklouže z paty.

V tomto článku byly použity materiály České obuvnické a kožedělná asociace, autorky RNDr. Pavly Šťastné a společnosti DPK.