

# „OBOUVÁME SPRÁVNĚ SVÉ DĚTI“

## JAK VYBÍRAT DĚTSKOU OBUV

- Údaje lékařských statistik jsou varující. 99% dětí se rodí s naprosto zdravýma nohama. Třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenýma v důsledku nošení nesprávné obuvi. Tato nanejvýš znepokojující skutečnost byla potvrzena i v ČR.
- Mnoho rodičů neví, jak se má dětská obuv vybírat. V ČR se bohužel prodává i dětská, která neodpovídá zásadním ortopedickým a hygienickým kritériím na zdravotně nezávadnou obuv.
- Česká obuvnická a kožedělná asociace proto zavedla dobrovolnou certifikaci dokladující zdravotní nezávadnost dětské obuvi.

## ČÍM SE NOHY DEFORMUJÍ

Deformity nohou vznikají především nošením obuvi, která dobře nepadne. Obzvláště nebezpečné je nošení špičaté obuvi s vysokými podpatky. 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, proto i obouvání dětí má na rozdíl od dospělých svá specifika:

- Noha dítěte velmi rychle roste, mění se v délce, šířce i proporcích. Noha malého dítěte roste v průměru 15 až 18 mm za rok, u starších dětí 8 až 12 mm. To znamená, že ve věku 2-3 let potřebují děti 2 až 3 velikosti obuvi za rok, v předškolním věku 2 velikosti obuvi a ve školním věku 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.
- Kostí 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. Proto jsou děti ohroženy tím, že budou nosit příliš krátkou nebo jinak nepadnoucí obuv.
- U nejmenších dětí přibližně do věku 4 let jsou v klenbě nožní tukové polštářky, protkané pružným a pevným vazivem, které chrání vyvíjející se nožní klenby před zatížením. 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 špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty.

## **MATERIÁL SVRŠKU**

Vybírejte obuv, která je vyrobena z přírodních materiálů (useň, textil), jež jsou měkké, prodyšné, absorbují vlhkost a přizpůsobí se anatomickému tvaru nohy. Přestože je dokázáno, že poromery, koženky a plasty jsou na dětskou obuv nevhodné, najdeme na trhu řadu těchto výrobků. Jsou neprodyšné, během nošení si stále zachovávají své původní rozměry a nepřizpůsobí se tvaru nohy uživatele.

## **STÉLKA OBUVI**

Dětské nohy se poměrně hodně potí. Proto musí být každá obuv, zvláště pak obuv uzavřených střihů, ve vnitřní nášlapné části vybavena stélkou nebo vložkou ze savého materiálu.

## **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 obuvi. Doporučujeme obuv šněrovací, popřípadě uzavíranou páskem na sponu či suchý zip. Obuv mokasinového nebo lodičkového střihu je nevhodná zvláště pro malé děti. V nejmenších velikostních skupinách kupujte obuv výhradně kotníčkovou.

## **OHEBNOST OBUVI**

V místě kde se noha při chůzi ohýbá (tj. v oblasti prstních kloubů) musí být obuv co nejohedbnější. 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. Čím silnější je podešev, tím je obuv tužší. Doporučujeme již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.

## **TLUMICÍ 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 tlumicími vlastnostmi, pěnové vkladací vložky, anatomicky tvarované stélky 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.

## **DOBRÁ OBUV NENÍ LEVNÁ**

Náklady na výrobu kvalitní dětské obuvi jsou téměř stejné jako na obuv pro dospělé. Kvalitní dětské boty tedy nejsou levné. Nenechte se ale ovlivnit nižší cenou obuvi, nabízenou na tržištích – v naprosté většině případů můžete touto obuví svým dětem poškodit nohy.

## **ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PRO NÁKUP SPRÁVNĚ PADNOUCÍ OBUVI**

**Při každém nakupování obuvi žádejte kvalifikované přeměření velikosti nohou dítěte.**

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 polovina tohoto volného prostoru ve špici, kterému říkáme nadměrek, slouží jako rezerva pro volný pohyb prstů při prodloužení nohy za chůze, polovina pro růst. 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 poškozují prsty tlakem na obuv. Příliš úzká bota omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy. Šířka obuvi české výroby bývá na obuvi označena velkými písmeny: E pro velmi štíhlé nohy, F pro štíhlé typy, G pro středně široké a písmenem H jsou označeny široké typy obuvi.

Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy se měří obě nohy.

**Dožadujte se přesného určení, pro jakou šířku a délku je nabízený vzor vhodný.**

**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 často vede k nákupu krátké obuvi.

Je vhodné, aby dítě zkoušelo celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně.

Sledujeme přitom, zda obuv neklouže z paty.

Zásadně neprosazujeme heslo: „To se časem poddá“ a spíše se řídíme pravidlem: „To, co sedí při zkoušení, to bude sedět i při nošení“.

## **NĚKOLIK RAD K OBOUVÁNÍ DĚTÍ A PÉČI O ZDRAVÝ VÝVOJ JEJICH NOHOU**

- S péčí o nohu je nutno začít hned po narození dítěte. Již úzké a těsné punčošky nebo punčochové kalhotky 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 běhu po přírodních měkkých podložkách jako je písek, tráva, lesní půda apod.
- Dětská noha roste, obuv nikoliv. 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 za rok. Poškození nohou vzniká, jestliže trvale nosíme krátkou obuv.
- Dbejte na to, aby děti nosily obuv podle účelu, ke kterému byla vyrobena. Sportovní gumotextilní nebo celogumová obuv se nehodí k celodennímu nošení.
- Nekupujte obuv na dětských burzách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.

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

## **ŽIRAFKA – GARANT ZDRAVOTNÍ NEZÁVADNOSTI DĚTSKÉ OBUVI**

Vzhledem k tomu, že většina rodičů si při nákupu nové obuvi v prodejně není jista, zda se jedná o vhodnou, či naopak nevhodnou obuv, zavedla Česká obuvnická a kožedělná asociace dobrovolnou certifikaci dětské obuvi.

Boty, které úspěšně prošly certifikačním řízením, odpovídají požadavkům na ortopedickou a hygienickou nezávadnost a bezpečnost při používání, obdrží certifikát zdravotní nezávadnosti. V prodejně tuto obuv rozpoznáme snadno – je označena visačkou s logem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“.

### **Zpracovala:**

RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D.

- antropolog zdravotně nezávadného obouvání a Komise zdravotně nezávadného obouvání