

Jak vybírat dětskou obuv

Ten, kdo hodlá vybírat pro dítě obuv, bere na sebe velkou odpovědnost za zdravý vývoj jeho nohou a následně celého pohybového systému.

Podle lékařských studií se více než 99 % dětí rodí se zdravými nohama. S přibývajícím věkem se počet vad nohou zvyšuje. Alarmující je zjištění, že již asi třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenými v důsledku nošení nesprávné obuvi.

V letech 1997 až 1999 uskutečnili rozsáhlé měření nohou více než 10 000 dětí odborníci z Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, přičemž poprvé byl sledován i zdravotní stav nohou dětí. V letech 1998–2004 rehabilitační centrum Sarema Liberec s.r.o. koordinovalo program „Zdravé dítě – zdravá budoucnost“. Bylo vyšetřeno cca 8400 dětí předškolního věku s následujícími výsledky: 4 % dětí byla bez nálezu, 90,8 % dětí mělo vadné držení těla, u 5,2 % dětí byl zjištěn kombinovaný nálezu a 68 % dětí mělo ploché nohy.

Z uvedeného je zřejmé, že mnoho rodičů neví, jak se má dětská obuv vybírat. Další důležitou skutečností je, že se na našem trhu bohužel prodává i dětská obuv, o které je známo, že neodpovídá zásadním ortopedickým a hygienickým kritériím na zdravotně nezávadnou obuv.

Proti poslední jmenovanému a značně rozšířenému nešvaru zavedla Česká obuvnická asociace dobrovolnou certifikaci – úřední osvědčení, dokladující zdravotní nezávadnost dětské obuvi.

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 při chůzi klouže ke špičce, způsobuje vážná poškození nohy. 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 ve délce, šířce i porpoch. 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.

Kosti 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.

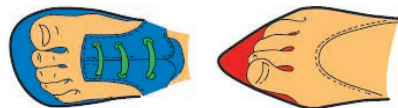


Nošení příliš krátké obuvi ohrožuje zdraví nohou dítěte

Jak poznáme zdravotně nezávadnou 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 tláčen k ostatním prstům. Varujeme před módní špičatou obuví, neboť způsobuje deformity prstů (vbočený palec, vybočený malík, popř. kladívkové prsty).



Správný tvar dětské obuvi

Nevhodný tvar dětské obuvi

Materiál svršku

Vybírejte obuv, která je vyrobena z přírodních materiálů (useň, textil), jež jsou měkké, prodyšné, absorbují vlhkost. Nejdůležitější jejich vlastností je, že se přizpůsobí 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 nepříznivě se tvaru nohy užívatele. Vzniká nepříznivé klima uvnitř obuvi. Plísňe a bakterie ohrožují uživatele a snižují životnost obuvi. V současné době se často setkáváme s obuví, vyrobenou z umělých materiálů typu Goretex nebo Sympatex s vynikajícími hygienickými vlastnostmi. Tuto obuv můžeme rovněž považovat za zdravotně nezávadnou.

Stélka 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 vložkou ze svého materiálu (useň, textil, příp. syntetický materiál např. typu Cambrella se zvýšenou propustností pro vodní páry, který se často používá i k výrobě podšívky).

Opatěk

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, neboť drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v 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.



Vhodný střih obuvi pro nejmenší děti – šněrovací kotníčková a sandálová kotníčková s plnou patou.

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 (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 již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.



Tlumičí 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 tlumičími vlastnostmi (polyuretan PUR, etylenvinylacetát EVAC, pryž), pěnové vkladací vložky, anatomicky tvarované stélky (tzv. 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

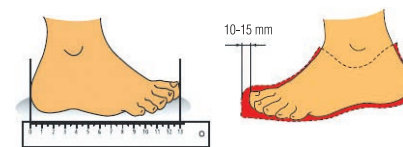
Často opomíjenou vlastností obuvi je její hmotnost. Ta má být co nejmenší, zvláště když si uvědomíme, že dítě udělá za den 18 až 20 tisíc kroků.

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.



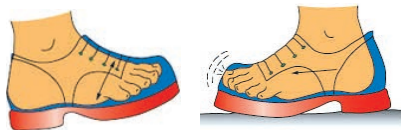
Měření délky nohy (vzdálenost nejzazšího bodu oblouku paty a konce nejdelšího prstu) a nadměrek (10–15 mm)

Obuv musí dobře padnout do délky i do šířky. Dětská obuv musí být vpředu před prsty o 10 až 15 mm delší než noha. Asi polovina tohoto volného prostoru ve špičce, 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 poškozuje prsty tlakem na obuv. Příliš úzká obuv omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy.

Šířka obuvi

u české (resp. slovenské) výroby bývá na obuvi označena velkými písmeny: **E** pro velmi štíhlé nohy, **F** pro štíhlé typy, **G** pro středně široké a **H** jsou označeny široké typy obuvi. Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy obě nohy.



V příliš široké obuvi noha klouže dopředu a poškozují prsty.

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

Na pulty našich prodejen se stále více dostávají boty, dovážené ze zahraničí, které neodpovídají u nás používaným systémům označení velikosti. Každý výrobce používá jinou velikost funkčního nadměrku a u některých výrobků zcela schází. Obuv tak může být o 1 až 2 čísla velikosti menší, než je na obuvi uvedeno.

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.

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“.

Není vhodné zkoušet velikost nadměrku pouze tlakem prstu na špičku obuvi



I v České republice lze nakoupit kvalitní a zdravotně nezávadnou obuv.

ŽIRAFA – 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 asociace se sídlem ve Zlíně 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 visáčkou s logem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“.



Seznam dodavatelů dětské certifikované obuvi „žirafa“ naleznete na webových stránkách

www.coka.cz

Zpracovala: RNDr. Pavla Štátná, Ph.D., antropolog zdravotně nezávadného obouvání a Komise zdravotně nezávadného obouvání

Závěrem několik obecných 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 punčochy 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 chůzi a běhu naboso po přírodních měkkých podložkách jako je písek, tráva, lesní půda ap.
- Dětská noha roste, obuv nikoliv. Kontrolujte pravidelně zda dítě z obuvi nevyrostlo. U batolat doporučujeme 1× 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.
- Stará ševcovská zásada zní „raději delší a užší“. Přitom „užší“ se týká objemu přes prstní klouby, nikoliv ve špičce. Žádná obuv se nepoddá do délky a pouze obuv z přírodních materiálů povolí do určité míry do šířky.
- Dbejte na to, aby děti nosily obuv podle účelu, ke kterému byla vyrobena. Sebestopadnější sportovní gumotextilní nebo celogumová obuv se nehodí ke celodennímu nošení.
- Nekupujte obuv na tržističích a dětských burzách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.
- Dětské noze neprospeje ani nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatky a patničky, s prošlapanými podešvemi a devastovanými podšívkami a stélkami. Čím levnější obuv byla dítětem koupena, tím častěji se její stav musí kontrolovat.
- Prohlížejte pravidelně, jak dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíte první příznaky deformací.

- Nepodceňujeme 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.



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, Z. Ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz

Sdružení českých spotřebitelů, z.ú.

Pod Altánem 99/103; 100 00 Praha 10 – Strašnice
tel.: 261 263 574, e-mail: scs@konzument.cz
www.konzument.cz

Tento leták vznikl za finanční podpory
Rady kvality České republiky.

Rada kvality České republiky je poradním, iniciačním a koordinačním orgánem vlády České republiky, zaměřeným na podporu rozvoje řízení a uplatňování Národní politiky kvality v České republice, v souladu s politikou podpory kvality Evropské unie. Finanční podpora tomuto letáku je příkladem působnosti Rady kvality České republiky a Ministerstva průmyslu a obchodu ČR při naplňování Národní politiky kvality.



www.narodniportal.cz/rada-kvality/

Obouváme správně své děti?

Co bychom měli vědět,
než koupíme svým dětem novou obuv



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, Z. Ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz

Sdružení českých spotřebitelů, z.ú.