

A close-up photograph of a young boy with blonde hair, smiling broadly. He is wearing a green and white plaid shirt with a small 'LEGOLAND CAMP' logo on the chest. He is holding onto a metal pole and a rope, suggesting he is playing on a playground.

**Obouváme
správně
své děti?**

FARE

Všichni chceme pro své děti jen to nejlepší, avšak výběr dětské obuvi je natolik specifický a nelehký úkol, že i při nejlepších úmyslech můžeme bez potřebných vědomostí dětské noze a potažmo i celému pohybovému aparátu ublížit, v některých případech i trvale. Pozdější náprava je složitý, časově náročný a nákladný proces s nejistým výsledkem.

Proto jsme pro Vás připravili tohoto pomocníka – průvodce správným výběrem dětské obuvi.

Údaje lékařských statistik jsou varující. Zatímco 99 % dětí se rodí s naprosto zdravýma nohami, s přibývajícím věkem se počet vad nohou zvyšuje – podle statistik přibližně jedna třetina prvňáčků přichází do školy s nohami různě poškozenýma v důsledku nošení nesprávné obuvi. Odtud je zřejmé, že pro mnoho rodičů je obtížné rozpoznat při nákupu zdravotně nezávadnou obuv od obuvi, která může poškodit nohy dítěte, mnohdy na celý život.

Společnost FARE se věnuje výrobě kvalitní české obuvi už více než 20 let a touto cestou bychom rádi přispěli ke zlepšení stávajícího stavu, neboť na český trh se stále ještě dostává velké množství obuvi neodpovídající ortopedickým a hygienickým zásadám. Tento stav se nezlepší, dokud nevzroste informovanost v problematice dětského obouvání.

Čím se nohy deformují?

Deformity nohou vznikají především nošením obuvi, která dobře nepadne – je bud' příliš krátká, příliš úzká nebo špičatá. Rovněž i příliš široká obuv, v níž noha při chůzi klouže ke špicci, způsobuje vážná poškození nohy. Obzvlášť 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 v proporcích. Noha malého dítěte roste v průměru o 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 různé 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 nohy malého dítěte jsou dlouho chrupavčité, tudíž měkké a schopné se rychle deformovat bud' 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, aniž by si toho byly vědomy.
- U nejmenších dětí (přibližně do věku 4 let) jsou v klenbě nožní tukové polštářky protkané pružným a pevným vazivem, které mají za cíl chránit vyvýjející se nožní klenbu před možným přetížením. 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, kulatou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Čím rovnější je vnitřní strana obuvi, tím lépe, neboť palec je v přirozené poloze a není tlačen k ostatním prstům.

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

- Materiál svršku

Vybírejte obuv, která je vyrobena z měkkých, prodyšných a vlnkost absorbujících přírodních materiálů (useň, textil). Jejich nejdůležitější vlastností je, že se přizpůsobí anatomickému tvaru nohy. Různé poromery, koženky a plasty jsou zpravidla pro dětskou obuv nevhodné. Přesto najdeme na trhu velké množství těchto výrobků. Jsou neprodryšné,



během nošení si stále zachovávají své původní rozměry a nepřizpůsobí se tvaru nohy uživatele. Při jejich nošení vzniká uvnitř obuvi nepříznivé klima. Plísň a bakterie ohrožují uživatele a snižují životnost obuvi.



Výborné vlastnosti má obuv s klimatickou membránou – jedná se o speciální vrstvu vloženou mezi vrchem a podšívkou, díky které zůstává noha suchá a dobře klimatizovaná – vodu z vnějšku nepropustí dovnitř, avšak vodní páry mohou volně odcházet z boty ven.

- 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 nášlapné části vybavena stélkou nebo vkládací vložkou ze savého materiálu (useň, textil, případně syntetický materiál např. typu Cambrella se zvýšenou propustností pro vodní páry, který se často používá i k výrobě podšívek).

- Opatek

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



- Stříh svršku obuvi

Dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje rovněž vhodný stříh svršku, neboť drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v obuvi. Doporučujeme obuv šněrovací, popřípadě uzavíranou páskem na sponu či suchý zip. Obuv mokasínového nebo lodičkového stříhu je nevhodná obzvláště pro malé děti. V nejmenších velikostních skupinách vybírejte výhradně kotníčkovou obuv.

- Ohebnost obuvi

V místě, kde se noha při chůzi ohýbá (tj. v oblasti prstních kloubů) musí být obuv

co nejohebnější. Obuv (především 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 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 či dlažbu – to se časem může projevit opotřebením kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin a poškozením páteče. Prevencí je podešev s dobrými tlumícími vlastnostmi a dostatečně odpružená vkládací nebo vlepovací stélka, zejména v patní části.

- **Podpatek**

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



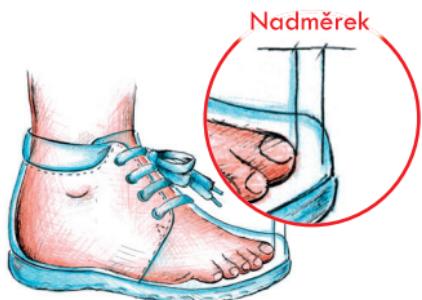
- **Hmotnost obuvi**

Často opomíjenou vlastností obuvi je její hmotnost. Neměla by být zbytečně vysoká, zvláště když si uvědomíme, že dítě udělá za den 18 až 20 tisíc kroků - každý gram navíc je znát.

Základní předpoklady pro nákup správně padnoucí obuvi

Obuv musí dobře padnout jak do délky, tak do šírky. Dětská obuv musí být vpředu před prsty o 10 až 15 mm delší než noha (tzv. nadměrek). Asi polovina tohoto volného prostoru ve špičce 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 nadmíru a poškozuje prsty tlakem na obuv. Úzká bota omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy. Šířka obuvi české výroby bývá označena velkými písmeny E pro velmi štíhlé nohy, F pro štíhlé typy, G pro středně široké a H pro široké typy obuvi. Dětská obuv z produkce společnosti Fare se zpravidla vyrábí v obvodové šířce, která se nachází uprostřed mezi skupinou G a H.



Při každém nákupu obuvi je nutné správným způsobem změřit délku nohou. Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy se měří obě nohy. Měří se vzdálenost mezi nejzazším bodem patního oblouku a koncem nejdélšího prstu. Tato vzdálenost se porovnává s délkou vnitřního prostoru obuvi – porovnání s délkou stélky může být zavádějící, neboť v délce stélky není započítaný patní oblouk. Správné měření je důležité – děti mají sníženou hranici citlivosti na tlak a bolest, proto nám nemohou s určitostí potvrdit, zda je obuv netlačí. Správnou délku obuvi není vhodné zkoumat ani klasickým způsobem – tlakem prstu na špičku obuvi. Děti často reflexně pokrčí prsty, což vede k nákupu krátké obuvi.

Na pultry prodejen se stále dostávají boty dovážené ze zahraničí, které neodpovídají u nás používaným systémům označování velikostí. Každý výrobce používá jinou velikost funkčního nadměru, u některých výrobců zcela schází. Obuv tak může být o 1 až 2 čísla velikosti menší, než je na obuvi uvedeno.

Zásadně neprosazujme heslo: „To se časem poddá“ a spíše se říd'me pravidlem: „To, co sedí při zkoušení, to bude sedět i při nošení“.

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. Úzké a těsné punčošky nebo punčochové kalhoty 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 provádět kontrolu 1x měsíčně, u předškoláků a mladších školáků každé 2 až 3 měsíce, u starších školáků každých 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 páru obuvi za rok. Poškození nohou vzniká, jestliže dítě trvale nosí krátkou obuv.
- Stará ševcovská zásada zní: „Raději delší a užší“. Přitom „užší“ se týká objemu přes prstní klouby, nikoliv ve špici. 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. Sebepohodlnější gumotextilní sportovní obuv nebo celogumová obuv se nehodí na celodenní nošení.
- Nekupujte obuv na dětských burzách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.
- Dětské noze neprospěje ani nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatkami a patníky, s prošlapanými podešvemi a zdevastovanými podšívkami a stélkami. Čím levnější obuv byla dětem koupena, tím častěji se její stav musí kontrolovat.
- Pravidelně kontrolujte, jak dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíme první příznaky deformací.
- Nepodceňujte přezouvání. Na přezouvání doporučujeme sandálovou nebo domácí obuv s pevným opatkem, ve které se noha dítěte nepotí a která zabraňuje namáhání nožní klenby.
- Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dětí – včasné a správné stříhání nehtů, nošení vhodných ponožek a punčocháčů.
- Mějte vždy na paměti, že obuv není jen módním doplňkem oblečení vašeho dítěte, ale slouží především jako podpůrný a stabilizující element zdravého vývoje jeho nohou.

Použity materiály České obuvnické a kožedělné asociace se sídlem ve Zlíně a výsledky dlouhodobého výzkumu kolektivu RNDr. Pavly Šťastné.

Měřidlo Plus 12

Výborným pomocníkem při výběru správné velikosti obuvi je měřidlo Plus 12, které umožňuje jednoduše a spolehlivě změřit jak velikost nohy, tak vnitřní délku obuvi. Přimět neposedné a netrpělivé dítě ke spolupráci při výběru nové obuvi není vůbec jednoduché, navíc není možné pouhým pohmatem zjistit, kde v botičce končí jeho prstíky (dítě je může instinctivně pokrčit). Naše dítě může navíc ovlivnit barva tkaniček či obrázek na botě, který jej může zajímat více, než správná velikost obuvi.

Měřidlo Plus 12 je pomocník, který by neměl chybět ani v seriózních prodejnách s dětskou obuví, ani v žádné domácnosti – je totiž nezbytné dětem kontrolovat velikost obuvi průběžně, neboť v některých růstových fázích dětem roste noha i o tři velikosti ročně. Vězte, že pokud si dítě oblíbí obrázek na svých botičkách, lze jen těžko očekávat, že nám jednou objektivně oznámí: „Mám malé botičky!“

Postup měření pomocí Plus 12:

Délka nohy:

„Plus 12“ vytáhnout a změřit obě bosé, popř. v tenkých ponožkách obuté dětské nohy. Přečíst naměřenou hodnotu v milimetrech (tzn. délka nohy + 12 mm potřebné délky k tomu).

Délka obuvi:

„Plus 12“ vložit do obuvi a vytáhnout. Přečíst hodnotu naměřenou v milimetrech (tzn. vnitřní délka obuvi).

Výsledek:

Pokud jsou obě hodnoty shodné, nadměrek činí 12 mm. Obuv je vhodná.

Tuto praktickou pomůcku, měřidlo Plus 12, dováží do ČR společnost Fare Valašské Klobouky. Je možné si ji objednat na www.fare.cz

