

Jednou z podmienok ochrany a zabezpečenia správneho vývinu pohybového systému u detí je aj správne obúvanie.

Detská noha je extrémne citlivá na škodlivé vonkajšie vplyvy. V dôsledku nesprávneho výberu obuvi môže dôjsť k irreverzibilnému (nevratnému) poškodeniu kostry chodidla, jeho deformitám a následne zafixovaniu chybného držania tela (skolióza) so všetkými zdravotnými a sociálnymi dôsledkami.

Chybné držanie tela vo všeobecnosti treba považovať za závažný predpoklad pre rozvinutie degeneratívnych ochorení chrbtice v dospelosti, ktoré sa prejavujú vo forme vertebrogénnych bolestivých stavov, výrazne znižujúcich kvalitu života.

Vzhľadom na fyziologické zvláštnosti vyvíjajúceho sa detského chodidla sú na detské topánky z hľadiska ich používania kladené vysoké nároky. Preto treba ich výberu pri nákupe venovať mimoriadnu pozornosť, resp. sa poradiť s odborným personálom predajne, ktorý by mal pomôcť odbornou radou.

Najdôležitejšie zásady, ktoré treba bezpodmienečne dodržiavať pri výbere detských topánok, možno zhrnúť do nasledovného "desatora detského obúvania", odporúčaného odborníkmi:

1. Starostlivosť odborníkov

Pri každom nákupe detskej obuvi žiadajte kvalifikované primeranie veľkosti nôh Vášho dieťaťa tak, aby vybraná obuv zodpovedala tvaru, dĺžke a šírke jeho chodidla.

2. Správna dĺžka

Vždy skontrolujte vzdialenosť medzi najvzdialenejším bodom oblúka päty a koncom najdlhšieho prsta. Obuv musí byť vpredu pred prstami o 10 - 15 mm dlhšia než chodidlo. Polovica tohto priestoru slúži ako rezerva pre pohyb prstov pri chôdzi, druhá polovica umožňuje správny rast chodidla.

3. Správna šírka

Správna šírka obuvi znamená, že zodpovedá obvodu nohy v mieste prstových kĺbov.

Ak je topánka príliš široká, nedostatočne fixuje chodidlo, noha sa v nej kĺže a poškodzuje prsty zvýšeným tlakom na obuv. Úzka topánka okrem nepríjemného pocitu obmedzuje krvný obeh a zároveň deformuje neprimeraným tlakom prednú časť chodidla.

Zároveň je vhodné uprednostniť topánky s oblým tvarom špičky namiesto úzkeho, resp. špicatého.

4. Skúšanie obuvi

Obuv dôkladne preskúšajte jej obutím postojacky, po predchádzajúcom premeraní chodidla. Je vhodné skúšať celý pár topánok, s prejdením sa po predajni.

5. Materiálové zloženie topánok

Je nevyhnutné vyberať obuv vyrobenú z prírodných materiálov, ako napr. prírodné usne a textil. Sú mäkké, priedušné, absorbujú zvýšenú fyziologickú vlhkosť detskej nohy a zároveň sa vďaka svojmu zloženiu vhodne prispôbia anatomickému tvaru chodidla. Tieto materiály vyhovujú náročným hygienickým požiadavkám aj z hľadiska nežiadúceho kožného dráždenia.

Za nevhodné materiály považujeme rôzne plasty, poroméry a koženky. Nakoľko sú tvrdé, ťažko sa prispôbujú tvaru chodidla a sú nepriedušné. Pre malú schopnosť odvádzať vlhkosť z povrchu kože môžu byť príčinou nepríjemných plesňových ochorení.

6. Hmotnosť a strih obuvi

Vo všeobecnosti platí zásada - čím ľahšie, tým lepšie.

V najmenších vekových skupinách detí je vhodné preferovať nízku členkovú obuv, šnurovaciu alebo uzatvárateľnú textilným pásikom, resp. na zips, z čo najľahších materiálov.

Strih by mal zodpovedať tvaru chodidla tak, aby dieťa pri chôdzi neobmedzoval.

7. Stielka obuvi

Detské nohy sa fyziologicky potia viac, ako nohy dospelého človeka, pričom najväčší zdroj vlhkosti predstavuje plôška nohy. Preto by mala byť každá detská obuv (zvlášť uzavretá) vo vnútornej nášľapnej časti vybavená stielkou, resp. vkladacou vložkou zo savého prírodného materiálu. Stielka, resp. vložka plní zároveň podpornú funkciu pre správne tvarovanie priečnej a pozdĺžnej klenby chodidla a bráni tak zdravotným komplikáciám spôsobeným plochou nohou.

Vhodná vložka funguje taktiež ako izolačná vrstva proti pocitu studených nôh.

8. Ohybnosť a tlmiace vlastnosti obuvi

Veľmi dôležitá je z hľadiska funkčnosti detskej obuvi jej ohybnosť. V mieste, kde sa chodidlo pri chôdzi ohýba, t.j. v oblasti prstových kĺbov, musí byť obuv čo najohybnějšía.

Tvrdá nepoddajná podošva zvyšuje únavu, narušuje pohodlie pri chôdzi a zdravý vývoj nohy.

Podošva by zároveň mala mať dostatočné tlmiace vlastnosti, aby nespôsobovala nepríjemné pocity pri chôdzi po nerovnom povrchu.

9. Opäťok

Pod opätokom rozumieme vnútorný dielec v pätovej časti obuvi, ktorý by mal byť dostatočne tuhý, vysoký a dlhý.

Správne vybratá topánka musí chodidlo dokonale fixovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducim bočným pohybom pätovej časti nohy. Pri dlhodobom používaní topánok s nevhodným opätokom môže dôjsť k zafixovaniu patologického vybočenia členkov smerom dovnútra - tzv. valgózne postavenie chodidla (pri správnom stoji sú päty mierne vybočené smerom navonok - varózne postavenie). Vybočenie členkov dovnútra je často spojené s plochou nohou a jej bolestivosťou.

10. Podpätkok

Podpätky by mali byť u detskej obuvi čo najnižšie, s veľkou plochou pre udržanie stability.

Zásadne sa neodporúčajú topánky s vysokými štíhlymi podpätkami.

Dôležitá je zásada vyberať obuv podľa účelu jej používania.

Pre pobyt v interiéri (škola, škôlka a pod.) je vhodná ľahká vzdušná obuv, u menších detí zabezpečená proti vyzutiu remienkom resp. šnúrkami (prezúvky).

Na aktívny odpočinok je určená športová obuv, ktorá svojou konštrukciou zodpovedá požiadavkám príslušného druhu športu. Deti majú často tendenciu zamieňať si športovú obuv

s prezúvkami, čo je z hygienického hľadiska nevhodné (športová obuv je nepriedušnejšia a tvrdšia).

Vychádzková celoročná alebo zimná obuv je vyrobená tak, aby vyhovovala noseniu po vonku, na bežnú pešiu chôdzu. Vyznačuje sa mohutnejšou a trvanlivejšou konštrukciou s pevnou podošvou.

Rekreačná obuv by sa mala používať najmä pri rekreačno - vychádzkových príležitostiach, na dlhšie vzdialenosti i v menej upravenom prírodnom prostredí tak, aby chodidlo malo stále správnu polohu. Je charakterizovaná pevnou konštrukciou zvršku a robustnou podošvou (protišmykový dezén).

Životnosť a správna funkčnosť obuvi závisí na jej správnom udržiavaní o ošetrovaní.

V daždivom počasí je vhodné obuv častejšie striedať, ak je vlhká, dostatočne vysušiť. Rodičia by nemali zabúdať pravidelne kontrolovať, najmä u menších detí, či topánka vyhovuje veľkостne, a podľa potreby obuv meniť za väčšiu.

Pri dodržaní týchto základných zásad sa budú nohy vášho dieťaťa optimálne vyvíjať a pomôžete mu tak predísť nepríjemným ochoreniam pohybového aparátu v dospelom veku.

Úrad verejného zdravotníctva SR