

Pro zdravé nohy. Pět chyb, kterým se vyhněte při výběru dětských bot

4. července 2020

Je to smutné, ale za většinu problémů s dětskými chodidly jsme zodpovědní my, rodiče. Při výběru bot pro své potomky totiž děláme celou řadu chyb.

Více než dvě třetiny prvňáčků trpí nějakou deformitou nohy. Vážnost tohoto čísla si uvědomíme až ve chvíli, kdy odborníci doplní, že při narození má 90 procent miminek nožičky zdravé.

Z toho logicky vyplývá, že k poškození chodidel dochází už v prvních šesti letech života.

„Nejčastěji se jedná o výrazné snížení klenby – jak příčné, tak podélné, špatné postavení v kotnících a jejich nestabilita, vbočené palce a různé otlaky a deformity nehtů,“ vypočítává primářka Oddělení léčebné rehabilitace Vítkovické nemocnice Agel v Ostravě MUDr. Jana Štveráková a pokračuje: „Dále jde o bolesti úponů svalů v plosce nohy a Achillových šlachách. Tyto problémy se pak řetězí výše do kolenních i kyčelních kloubů, pánve a páteře.“ Při dlouhodobé zátěži nohou v nevhodné obuvi se mohou dostavit i trvalé změny, které se v dospělosti řeší operacemi.

Za valnou většinu potíží jsou – jak jinak – odpovědné nevhodné boty, které rodiče svým ratolestem v dobré víře poručují. Chybují přitom stále ve stejných věcech...

Boty z tržnice

Každý, kdo vychovával děti, dobře ví, že to není levná záležitost. Oblečení a botičky dítěti vydrží pár měsíců, než z nich vyroste, případně je zničí. Nejednen rodič tudíž dojde k závěru, že dítě může nosit botky pochybné kvality, protože za tu chvíli přece žádná vážná škoda nehrozí. Je to ovšem sázka do loterie.

Dětská nožička, která se potí víc než dospělá, může být poškozena výluhy z nevhodně zpracovávané kůže, což je častý problém laciných čínských výrobků, nepodléhajících evropským normám. Boty vyrobené z gumy a textilie pak nejsou na celodenní nošení vhodné vůbec.

Noha roste, obuv nikoliv

- Naučte se pravidelně kontrolovat, zda dítě z obutí nevyrostlo. Ti nejmenší si ještě nepostěžují, že je něco tlačí, a budou klidně celé týdny chodit v těsných botách. U batolat se kontrola velikosti doporučuje 1x měsíčně, u předškoláků a mladších školáků za 2 až 3 měsíce. Není od věci občas zkontrolovat i větší děti, které se leckdy nechtějí vzdát oblíbených bot a raději při jejich nošení trpí.
- Poškození nohou vzniká, jestliže trvale nosíme krátkou obuv. Do šířky se obuv z přírodních materiálů lehce roztáhne, do délky však nikdy. Nadměrek boty by měl být ideálně 1–1,5 cm k délce nožičky v zatíženém stavu, tj. když dítě stojí.

„Tenisky, cvičky, jarmilky a podobně jsou určeny zejména pro sport a venkovní hry. Pro zcela malé děti se nedoporučuje nosit obuv s pryžovou podešví, neboť kvůli dobré přilnavosti podešve k podložce sklouzává noha dítěte v obuvi dopředu, což vede spolu s teplem, jež se v obuvi tvoří, k poškození kůže a prstů. Zatímco teplo v usňové obuvi se zvýší asi o 10 procent, u textilní obuvi s pryžovou podešví je to i 25 procent. Proto by tato obuv měla být používána krátkodobě pouze pro sport,“ vysvětluje Irena Sehnalová, specialistka prodeje z Ateliéru zdravého obouvání na pražských Vinohradech.

Boty po bráchovi

Ve snaze ušetřit u druhého potomka většinou recyklujeme, co se dá – od kočárku přes hračky až po zachovalé části šatníku. Rovněž kvalitní boty něco stojí a s vyhlídkou, že dítěti vydrží pár měsíců, se nám nechce utrácet tisíce, když tenisky po starším sourozenci stále vypadají k světu. Toto „k světu“ však musí mít své meze

„Dětské noze vůbec neprospěje nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatky a patníky, s prošlapanými podešvemi a zdevastovanými podšívkami a stélkami,“ upozorňuje RNDr. Pavla Šťastná z Fakulty technologické Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Obnošená obuv s sebou nese i riziko bakteriální či plísňové infekce. Kvalitní kožené boty, které se párkrát proběhly venku, jsou patrně lepší volbou než pochybný kus plastu z tržnice, jejich stav by však měl být skutečně zánovní, což poznáte hlavně podle nesešlapaných podrážek a čisté vnitřní stélky.

Ortopedické tvarování

Mnozí z nás žijí v přesvědčení, že výrazné tvarování stélky je ku prospěchu věci. Koneckonců, v každé prodejně zdravotní obuvi se to jen hemží botami s viditelnou podporou podélné i příčné klenby. Automaticky pak saháme po ortopedicky tvarovaných botách i při výběru dětské obuvi, a to je velká chyba.

„Do velikosti chodidla 27–28 by bota měla mít rovnou stélku,“ doporučuje expert na zdravotní obuv ze společnosti Santé Dominik Šprunk.

„Boty s ortopedickým tvarováním jsou zcela nevhodné, protože dítě má v tomto období plosku pokrytou tukovým polštářkem a klenek nohu deformuje. Bohužel, maminky tvarování často vyžadují a výrobci jsou v patové situaci – když boty dělají správně, rodiče je nekupují. Když zákazník vyslyší, pro dětské nohy to dobře není.“

Dále je nutné, aby byla noha v botě dostatečně fixována. Fixaci zajišťuje pevný opatek, který pomáhá držet nožky dítěte ve správné poloze. Jedná se o pevný kus materiálu skrytý mezi podšívkou a zevním materiálem, který vyztuží a zesílí zadní část boty v oblasti paty. Opatek společně s vhodným střihem svršku, regulovatelným suchým zipem či šněrováním dokonale fixuje nožku dítěte a je dobrou prevencí vzniku deformit.

Chůze naboso

- Trendem posledních let jsou tzv. barefoot boty, tedy obuv simulující chůzi naboso.

- Má své nesporné výhody – například nulový sklon mezi špičkou a patou chodidla, nulovou podporu klenby a ohebnou podrážku, jež nenarušuje proces učení se rovnováze. Benefitem je také respektování anatomického tvaru chodidla, tedy dostatečná šířka v oblasti špičky zajišťující prstům volnost.
- K jejich celodennímu nošení se však odborníci z řad ortopedů stavějí většinou skepticky.
- Bosá chůze je přirozená jen v přirozeném prostředí, tedy na měkkém přírodním podloží. Pokud si dítě hraje na zahradě a nechcete ho nechat běhat bez bot, je barefoot obuv více než vhodná. Stejně je tomu třeba na procházce v lese.
- K chůzi po umělých tvrdých površích ho vybavte obuví, která dětskou nohu nejen ochrání, ale podpoří ji také v jejích přirozených funkcích.

Nejzdravěji naboso

Nejlepší je nechat běhat dítě bosky, vždyť je to přirozené! Na jednu stranu ano – příroda nás vybavila chodidly, která fungují naprosto dokonale i bez vnějších pomůcek. Jenomže to se týká jen stejnou přírodou vytvořeného prostředí. Na měkkém podloží, jako je písek, tráva, hlína či oblázky, je skutečně bosá chůze nejzdravější. Na tyto povrchy se naše nohy po celou evoluci vyvíjely. Jenomže většinu života se dnes pohybujeme po úplně jiných typech povrchu – po asfaltu, dlaždicích, parketách či tenkých kobercích. Chůze naboso na tvrdém povrchu je naopak nevhodná, neboť časem přináší komplikace třeba v podobě zborcení nožní klenby. Nemluvě o tom, že otřesy z neodtlumené chůze na tvrdém podkladu neúměrně zatěžují pohybový aparát. Myslete na to i doma, a pokud máte na podlaze parkety či dlažbu, přezouvejte děti do kvalitních bačkůrek.

Na bačkorách nesejde

Při pohledu na to, v jakých bačkůrkách chodí děti ve školce, jsou odborníci obvykle zděšeni. Úvaha „vždyť jsou to jenom papuče“ vede rodiče k regálům v hypermarketech, kde dětem pořídí to nejlevnější, co je k mání. Jenže pokud vaše dítě chodí každý den do školky, jsou pro něj kvalitní bačkůrky často důležitější než boty na ven. Denně v nich stráví třeba šest až osm hodin, tedy víc než ve kterýchkoliv jiných botách. Při výběru přezůvek je třeba sledovat stejná pravidla jako u běžné vycházkové obuvi.

Autor: Viola Procházková, Rodina DNES

Zdroj: https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/boty-deti-obuv-zdrava-obuv.A200630_164310_zdravi_jup