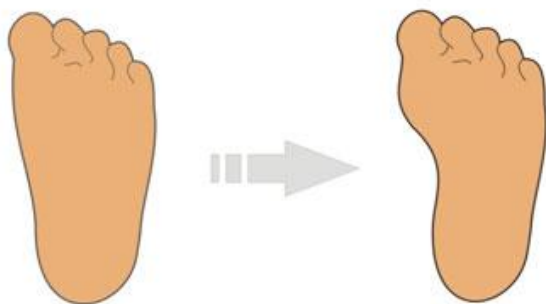


Zdrowe stopy u Naszego Maluszka

Szanowni Rodzice

warto dowiedzieć się, że:

- Stopy malucha wydają się płaskie - ślad jaki zostawiają jest obrazem płaskostopia pozornego. Jeśli dziecko rozwija się normalnie, to poduszeczki tłuszczowe, maskujące wysklepienie zanikną około 4-5 roku życia i "ujawni się" prawidłowo ukształtowany łuk podłużny

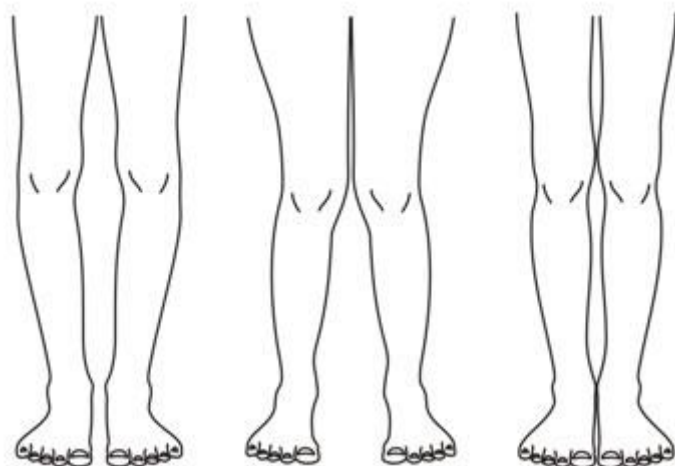


- Do 2-go roku życia kolana i pięty u niemowlaka tworzą literę "O" - ustawiają się szpotawo. W wieku 3-5 lat kolana i pięty ustawiają się koślawo, tworząc literę "X". Około 7-go roku życia nóżki ustawią się prawidłowo.

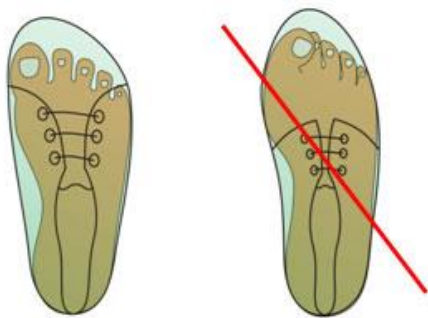
Kolana
szpotawe

Kolana
koślawe

Kolana
prawidłowe



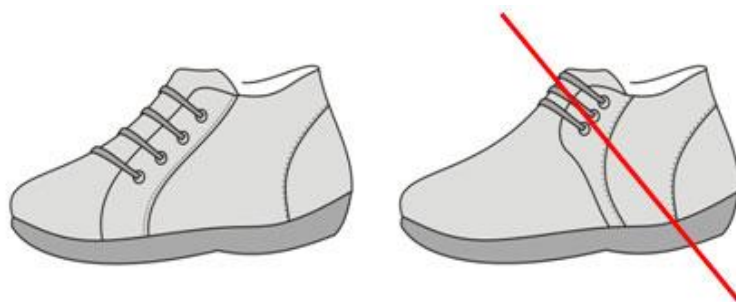
- Buty muszą chronić stopy przed twardym, nieprzyjaznym podłożem, przed zimmem, urazami, dlatego zakładamy je dziecku dopiero wtedy, gdy chodzi już dość sprawnie.
- Paluszki stóp u malucha są ułożone wachlarzowato, szeroko rozstawione, but musi więc mieć szeroki czubek, żeby nie ścisnął palców. Wąski czubek zdeformuje palce stóp.



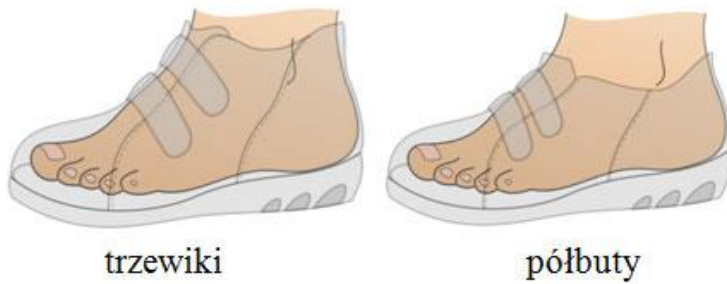
- Maluch potrafi bardzo sprawnie poruszać palcami stóp. Tylko but z wysokim czubkiem, w którym palce mogą się "gimnastykować" pozwoli na zachowanie tej sprawności.



- Osiągnięciu pełnej sprawności w chodzeniu pomogą będą buciki dobrze dopasowane do stóp dziecka. Snurowanie lub zapięcia na rzepy nie tylko ułatwiają wkładanie obuwia, ale także umożliwiają dobre dopasowanie do szczuplejszych i tęższych stópek.



- W pierwszym okresie chodzenia but z cholewką sięgającą poza kostki (trzewiki), ze sprężystą, usztywnioną zakładką wspomagać będzie prawidłowe ułożenie stopy, zapobiegać jej koślawemu lub szpotawemu ustawieniu oraz chronić buty przed zdeformowaniem. Taką funkcję spełnia również formowana podeszwa, zachodząca na cholewkę w okolicy pięty. Starszym dzieciom możemy zakładać buciki z niższą cholewką (półbuty), a nawet sandałki bez pięt, jeśli w butach będzie odpowiednie zagłębienie pod piętę - "łóże" dla pięty, spełniające tę samą funkcję, którą pełni zakładka.



- Sprawność ruchową w stawach stopy maluchy zachowują na dłużej jeśli będą chodzić w elastycznych butach. Podeszwy powinny zginać się w miejscu naturalnego zginania się stopy czyli na linii stawów, w których palce łączą się ze środkową częścią stopy są to stawy śródstopno - paliczkowe. Sztywne spody ograniczają wrodzoną ruchomość, obniżają sprawność i wymuszają nienaturalny chód.



- Delikatna i wrażliwa stopa dziecka wymaga też miękkich i elastycznych cholewek. Cholewki wykonane ze sztywnych materiałów "walczą" ze stopą, zaburzając krążenie, ocierając skórę, a nawet deformując stopę.
- Dziecko zachowa naturalny sposób poruszania się jeśli włożymy mu buty na niskim obcasie - około 5-10 mm. Małe elegantki chętnie przymierzają buty mamy na wysokim obcasie, ale nawet dorastające dziewczynki nie powinny mieć bucików na obcasie wyższym niż 3,5 cm. Zbyt wczesne noszenie butów na wyższych obcasach może spowodować zmiany w budowie stóp, w ustawieniu kończyn dolnych i kręgosłupa.
- Na małej powierzchni stopy dziecka mieści się tyle samo gruczołów potowych ile znajdujemy na stopach osób dorosłych. Powszechnie przyjmuje się, że potliwość stóp dzieci jest większa niż dorosłych. Pokryta potem, wilgotna skóra sprzyja rozwojowi chorób np. grzybicy. Zapobiegać temu będą buty wykonane z materiałów o dużej zdolności do pochłaniania potu i przepuszczania pary wodnej na zewnątrz. Ważną rolę pełnią tu skarpetki czy rajstopy, które przylegają bezpośrednio do stopy - to one muszą pochłonąć wydzielony pot i "przekazać" butom.
- Obuwie dobrane dla dziecka zgodnie z tymi wskazówkami pomoże dziecku zachować dobrą sprawność stóp na długie lata.

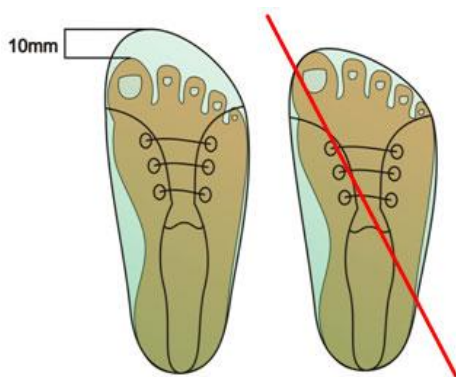
Idziemy na zakupy po buty dla Naszego Maluszka !

Kupienie butów dla małego dziecka to duża odpowiedzialność. Zdecydowana większość dzieci rodzi się ze zdrowymi stopami, ale tylko 30% osób dorosłych nie uskarża się na dolegliwości stóp. Niestety - przyczyniają się do tego źle dobrane do wrażliwej i delikatnej stopy dziecka buty. Jeśli chcemy zaoszczędzić naszemu dziecku takich doświadczeń, powinniśmy zakup obuwia potraktować bardzo poważnie i dobrze się przygotować. Oto kilka porad, które pomogą dokonać właściwego wyboru:

- Dzieci, a zwłaszcza te najmłodsze nudzą się w sklepie. Możemy sami wcześniej zajrzeć do sklepów, wybrać wstępnie buciki i dopiero wtedy zabrać ze sobą malucha.
- Jednak ostatecznego wyboru dokonujemy po przymierzeniu ich przez dziecko. Kupowanie na "patyczek" jest błędem - buty musimy dopasować nie tylko na długość ale także na szerokość.
- Lepiej wybrać się do sklepu po południu, kiedy stópki malucha są już nieco zmęczone, mają trochę większe wymiary. Unikniemy w ten sposób kupienia butów za szczypty.
- Po włożeniu dziecku bucików sprawdzamy przede wszystkim czy mają odpowiednią długość. Musimy jednak pamiętać o kilku sprawach:

Stopy dzieci rosną bardzo szybko - około 10 mm w ciągu roku (czasami nawet więcej). Dobrze jest sprawdzać co 3 miesiące, czy obuwie nie jest zbyt krótkie.

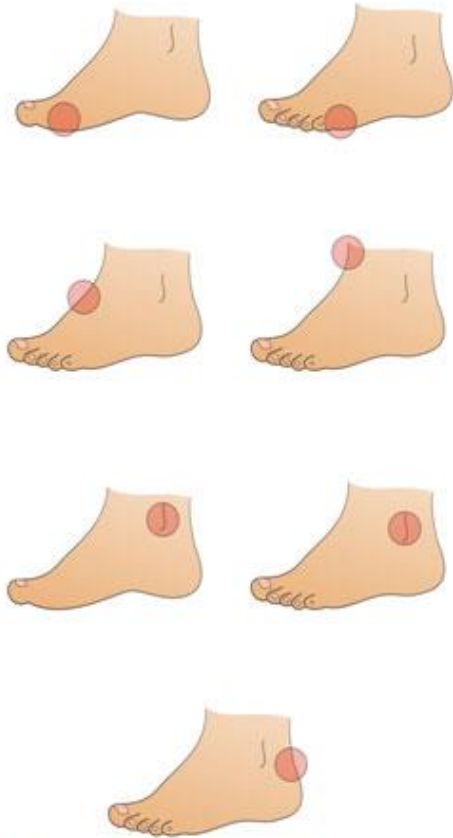
W czasie chodzenia cała stopa przesuwana się w bucie do przodu, dlatego but musi być dłuższy od stopy o około 10 mm. Za krótki bucik może, przy każdym kroku urażać i deformować palce.



Im młodsze dziecko tym trudniej jest uzyskać od niego informację o dopasowaniu butów. Możemy w domu obrysować na kartoniku stopy dziecka (maluch stoi w lekkim rozkroku, ciężar ciała rozłożony równo na obie stopy, ołówek przy rysowaniu trzymamy pionowo, tak aby nie powiększać i nie pomniejszać wymiarów stopy), wyciąć obrysowany kształt i kartonik potraktować jako "pomoc naukową", włożyć kartonik do buta i sprawdzić wymiary. Takie "kartoniki", robione np. co 3 miesiące posłużą do oceny długości stopy, sprawdzenia o ile stopa urosła i podjęcia decyzji o zakupie butów w kolejnym rozmiarze.

Po założeniu butów dziecko powinno przejść w nich kilka kroków, a my sprawdzamy, czy dziecko chodzi w nich "normalnie", czy nie przestawia sztywno nóżek.

- Sprawdzamy również, wkładając rękę do wnętrza buta, jak buciki są dopasowane w szczególnie wrażliwych na ucisk i otarcia miejscach stopy: czy górny brzeg cholewki jest miękki i nie ociera nóżek w okolicy ścięgna Achillesa lub kostek, czy w miejscu stawów palucha i piątego palca nie ma zgrubień, elementów, które mogą ranić stopy.



Miejsca wrażliwe na stopie

- Koniecznie musimy sprawdzić czy buty są elastyczne i zginają się we właściwym miejscu - na linii stawów.
- Tymi samymi zasadami powinniśmy się kierować kupując buty wyjściowe, ale także do przedszkola czy szkoły i domu, bo w nich dziecko spędza najwięcej czasu.
- Nie powinniśmy zakładać dzieciom butów po starszych dzieciach, gdyż wraz z butami możemy "przekazać" deformacje stóp, złe nawyki chodzenia czy grzybicę stóp. Jeśli jednak sytuacja zmusza nas do tego, to należy sprawdzić, czy buty wcześniej używane nie są zdeformowane, czy noszące je dziecko nie miało żadnych chorób skóry. Sprawdzamy również czy kolejny użytkownik nie wykoślawia "oddziedziczonych" bucików i czy są one dobrze dopasowane do stóp.

Szanowni Rodzice dbajmy o stopy Naszych Dzieci, a właściwie dobrane obuwie zapewni prawidłowy ich rozwój i funkcjonowanie oraz pozwoli na zachowanie sprawności stóp przez długie lata.

przygotowała Elżbieta Gajos