

## Kupujeme dětské boty



**Údaje lékařských statistik jsou varující – 99% dětí se rodí s naprosto zdravýma nohama, avšak již třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenýma v důsledku nošení nesprávné obuvi.**

Tato nanejvýš znepokojující skutečnost byla potvrzena v ČR průzkumem zdravotního stavu nohou dětí, který se realizoval zhruba před deseti lety. Ani dnes však není situace příznivější.

Nebezpečí nošení zdravotně závadné obuvi dětmi a dospívající mládeží spočívá především v tom, že **každé poškození nohou a pohybového aparátu v dětství se mnohdy projeví v úplném rozsahu až za 30 nebo 40 let.** 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.

### **Základní pravidla pro zdravý vývoj dětských nožiček:**

1. 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.
2. Dítě musí začít chodit samo a nezačne dříve, dokud jeho kostra, vazy a svalstvo není k tomu způsobilé. **Stavěním dětí na nožičky, které ještě samo nechodí, dítěti škodí.**
3. I když dítě již samo běhá, nevodíme je na dlouhé procházky, nebo po nákupu bez kočárku nebo nosítka.
4. **Noha dítěte potřebuje ke svému vývoji úplnou volnost pohybu** a možnost procvičování nožní svaloviny. Nebráníme proto dítěti v chůzi a běhu naboso po přírodních měkkých podložkách jako je písek a

tráva. **Chůze naboso po přírodních površích prospívá noze i mozku dítěte.**

5. Dětská noha roste, obuv nikoliv. **Kontrolujte pravidelně, zda dítě z obuvi nevyrostlo.** U batolat doporučujeme 1x 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.

6. **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.

7. Žádná obuv se nepoddá do délky a pouze obuv z přírodních materiálů povolí do určité míry do šířky.

8. Dbejte na to, aby děti nosily obuv podle účelu, ke kterému byla vyrobena. **Sebepohodlnější sportovní gumotextilní nebo celogumová obuv se nehodí k celodennímu nošení.**

9. **Nekupujte obuv na tržistiích a dětských burzách, nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.**

10. Dětské noze neprospěje ani nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatky a patníky, s prošlapanými podešvemi a devastovanými podšívkami a stélkami. Čím levnější obuv byla dětem koupena, tím častěji se její stav musí kontrolovat.

11. Prohlížejte pravidelně, jak dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíme první příznaky deformací nohou.

12. Nepodceňujme přezouvání. Na přezouvání doporučujeme sandálovou obuv s tvarovanou stélkou, ve které se noha dítěte nepotí a která zabraňuje namáhání nožní klenby.

13. **Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dětí, včasné a správné stříhání nehtů, nošení bavlněných ponožek a punčocháčů.**

## Hledejte logo se žirafou!

Po roce 1990 došlo v ČR jednoznačně ke zhoršení úrovně obouvání dětí. Mnoho rodičů dnes opravdu neví, jak se má dětská obuv vybírat a na co musí mít při koupi dětské obuvi na zřeteli. **V ČR se bohužel prodává i dětská obuv, která neodpovídá zásadním ortopedickým a hygienickým kritériím na zdravotně nezávadnou obuv.**

Česká obuvnická a kožedělná asociace (ČOKA) proto zavedla již v roce 1997 dobrovolnou certifikaci dokladující zdravotní nezávadnost dětské obuvi a dokladující správnou ortopedickou konstrukci dětské obuvi.

Obuv, která získá v ČR certifikát, je potom v prodejnách **označena registrovanou visačkou s motivem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv - bota pro Vaše dítě“**, která garantuje, že obuv byla hodnocena Komisí zdravotně nezávadného obouvání (KZNO), byla odzkoušena Institutem pro testování a certifikaci (ITC) a.s. a že splňuje požadavky z hlediska ortopedických, fyzikálně-mechanických a hygienických vlastností a z hlediska bezpečnosti výrobku.

Na konstrukční a ortopedické parametry dětské obuvi dohlíží zejména lékař-ortoped, v komisi je dále pracovník zdravotně nezávadného obouvání, biomechanické laboratoře, pracovník hygieny, certifikační pracovník, obuvnický technik a dle potřeby i další odborníci.

## Požadavky na zdravé obouvání:

1. **Dostatečný prostor obuvi**, hlavně v její prstové části.
2. **Dokonalá flexibilita (ohybnost) obuvi**, hlavně v místě prstních (metatarsophalangeálních) kloubů nohy
3. **Úměrná výška** podpatku.
4. Vybočené (varosní), nebo kolmé postavení patní části kopyta.
5. **Pevný** a dostatečně dlouhý **opatek**.
6. Anatomicky **správně modelovaný svršek obuvi**.
7. **Vyhovující materiál** z hlediska hygienicko-zdravotnického (biologická inertnost výluhů z materiálů a přípravků použitých při výrobě obuvi, zajištění optimálního vlhkostního a teplotního režimu - mikroklima, měkkost, možnost dokonalé očisty).
8. **Tlumení nášlapných sil** spodkovým provedením.
9. **Malá** (resp. přiměřená) **hmotnost** obuvi.

*Autor článku: RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D.*

*Zdroj: Česká obuvnická a kožedělná asociace, [www.coka.cz](http://www.coka.cz)*