

Dobrá dětská obuv

JAK POZNÁME DOBROU DĚTSKOU OBUV ?

- **Tvar obuvi** – dětská obuv musí mít dostatečně prostornou kulatou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Čím rovnější je vnitřní hrana obuvi, tím lépe, neboť palec je v přirozené poloze a není tlačěn k ostatním prstům. Vyvarujte se při nákupu špičaté obuvi, neboť způsobuje deformity prstů (vbočený palec, vybočený malík, kladívkové prsty).
- **Materiál svršku** – vybírejte obuv, která je vyrobena z přírodních materiálů (useň, textil), jsou měkké, prodyšné a absorbují vlhkost. Nejdůležitější jejich vlastností je, že se přizpůsobí anatomickému tvaru nohy. Poromery, koženky a plasty jsou na dětskou obuv nevhodné. Jsou neprodyšné, během nošení si stále zachovávají své původní rozměry a nepřizpůsobí se tvaru nohy uživatele. Uvnitř obuvi vzniká nepříznivé klima – plísňě a bakterie ohrožují uživatele a snižují životnost obuvi.
- **Stélka** – dětské nohy se poměrně hodně potí, přičemž největším zdrojem vlhkosti je ploska nohy. Proto musí být každá obuv, zvláště pak obuv uzavřených střihů, ve vnitřní nášlapné části vybavena stélkou nebo vložkou ze svého materiálu (useň , text., případně syntetický materiál – např. typu Cambrelle se zvýšenou propustností pro vodní páry, který se často používá i k výrobě podešívek).
- **Opatek** – noha v obuvi musí být dokonale fixována. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto každá dětská obuv uzavřených střihů, resp. Sandálová s plnou patou, musí mít dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek (vnitřní dílec v patní části svršku obuvi).

- **Střih svršku obuvi** – dobrou fixaci nohy v obuvi zajišťuje rovněž vhodný střih svršku obuvi, neboť drží pevně nohu proti opatku a brání posunu nohy v obuvi. Doporučujeme obuv šněrovací, popřípadě uzavíranou páskem na sponu či suchý zip. Ze všech uvedených preferujeme obuv šněrovací, v létě obuv se sponou, které nejlépe fixují nohu v obuvi. Obuv mokasinového nebo lodičkového střihu je nevhodná zvláště pro malé děti. V nejmenších velikostních skupinách kupujte obuv výhradně koníčkovou.
- **Ohebnost obuvi** – v místě, kde se noha při chůzi ohýbá (v oblasti prstních kloubů) musí být obuv co nejohedbnější. Obuv, hlavně pro nejmenší děti, musí „jít“ s nohou a spolupracovat s ní. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze a zdravý vývoj nohou. Ohebnost (flexibilita) 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 již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.
- **Tlumící vlastnosti obuvi** – nohy jsou ohrožovány i neustálými tvrdými dopady na beton, asfalt, dlažbu – a to se časem může projevit opotřebením kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin a poškozením páteře. Prevencí je podešev s dobrými tlumíci vlastnosti (polyuretan PUR, etylenvinylacetát EVAC, pryž), pěnové vkládací vložky, anatomicky tvarované stélky (fusbety) z pružných materiálů.
- **Podpatek** – podpatky u dětské obuvi musí být co nejnižší s velkou plohou pro udržení stability dítěte. Obuv s vysokými štíhlými podpatky pro děti zásadně nedoporučujeme.
- **Hmotnost obuvi** – často opomíjenou vlastností obuvi je její hmotnost. Ta má být co nejnižší, zvláště když si uvědomíme, že dítě udělá za den 18 až 20 tisíc kroků.

JAK VYBÍRÁME DĚTSKOU OBUV ?

- **Obuv musí dobře padnout** -jak do délky, tak do šířky. Dětská obuv musí být vpředu před prsty o 12 až 17 mm delší než noha. Volnému prostoru ve špici se říká „nadměrek“. Asi polovina tohoto volného prostoru ve špici slouží jako rezerva pro volný pohyb prstů při prodloužení nohy za chůze, polovina pro růst.

Šířka obuvi (obvodová skupina) 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 nadměrku a poškozují prsty tlakem na obuv. Příliš úzká bota omezuje krevní oběh a deformuje přední část nohy.

Vyrábíme obvodovou skupinu G+. Proč?

Obvodová skupina G je ideální pro většinu středoevropské dětské populace, což se týká i České republiky i Slovenska.

Pro lepší orientaci níže uvádíme tabulku, kde jsou rozděleny **šířky obuvi dle francouzského číslování** u obvodové skupin G

Námi vyráběná obuv pro děti odpovídá obvodové skupině G+, která je trochu větší než skupina G. Je to z toho důvodu, že dle všeobecně známého trendu nožičky děti jsou baculatější a tento trend se bude pravděpodobně ještě v budoucnu dále zvyšovat.

Při každém nákupu obuvi žádejte kvalifikované přeměření velikosti nohou dítěte. Rozměry nohou měříme ve stoje a vždy se měří obě nohy.

- **je bezpodmínečně nutné**, aby dítě obuv před zakoupením řádně vyzkoušelo. Nedoporučujeme zkoušet obuv bez předchozího měření nohy. Klasický způsob – tlakem prstu na špičku obuvi zjišťovat velikost nadměrku – často vede k nákupu krátké obuvi, neboť děti reflexně pokrčují prsty. Děti mají sníženou hranici citlivosti na tlak a bolest, proto nám nemohou s určitostí potvrdit, že jim obuv nepadne.

Je vhodné, aby dítě zkoušelo celý pár obuvi a aby se v nové obuvi prošlo po prodejně. Sledujeme přitom, zda obuv neklouže z paty.

Zásadně při koupi obuvi neprosazujeme heslo – to se časem poddá, a spíše se řídíme pravidlem – to, co sedí při zkoušení, bude sedět i při nošení.

DOBŘÉ RADY

- Dětská noha roste, obuv nikoliv. Kontrolujte pravidelně, zda dítě z obuvi nevyrostlo. U batolat doporučujeme kontrolu jednou za měsíc, u předškoláků a mladších školáků za čtyři až pět měsíců, u patnáctiletých až dvacetiletých jednou za půl roku.
- Novou obuv kupujte včas, když je zapotřebí. V souladu s růstem nohou platí – čím menší dítě, tím více párů obuvi za rok. Poškození nohou vzniká, jestliže se trvale nosí krátká obuv.
- 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 sportovní gumotextilní nebo celogumová obuv se nehodí k celodennímu nošení.
- Nekupujte obuv na tržišťích a dětských burzách. Nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích.
- Dětské noze neprospěje ani nošení opotřebované obuvi se sešlapanými opatky a patníky, s prošlapanými podešvemi a devastovanými podšívkami a stélkami.
- Prohlížejte pravidelně, jak dítě obuv opotřebovává. Prohlížením obuvi poměrně snadno zjistíme první příznaky deformací.
- Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dětí, včasné a správné stříhání nehtů, nošení bavlněných ponožek a punčocháčů.
- Mějte vždy na paměti, že obuv není jen módním doplňkem

oblečení dětí. Slouží hlavně jako podpůrný a stabilizující prvek zdravého vývoje jejich nohou.

Přetištěno z časopisu D-test 10 – 11/2001