

Как правильно выбрать ребёнку обувь.

Как ни странно, дети не чувствуют боли, если ходят в тесной обуви. Связано это с тем, что в их стопах находится достаточное количество жировой ткани, которая притупляет боль. А ведь для растущей ножки имеет огромное значение правильный подбор обуви.

Неправильно сформированный свод стопы – не только косметический дефект. В будущем это может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем малыша, ведь нарушения осанки, сколиоз часто развиваются из-за неправильной походки и плоскостопия.

Неудобная колодка, неподходящий каблук, материал и многие другие ошибки весьма чреваты. Давайте же рассмотрим основные правила по выбору обуви для малыша.

РАЗМЕР

Задача осложняется тем, что покупать обувь приходится довольно-таки часто – ведь ножка растёт. Здесь крайности неуместны: купленная «размер в размер» обувь быстро станет мала, пальчики придётся поджимать. Но и взятая с большим запасом обувь также не выход – в ней нога будет скользить, ребёнку будет тяжело, неудобно, а также повышается вероятность травм.

Суставные связки в детском возрасте очень слабые, поэтому если обувь ногу не фиксирует, при падениях легко происходят растяжения, подвывихи и вывихи суставов. Запомните правило - запас должен составлять около полутора сантиметров (для зимней обуви чуть больше в расчёте на носок).

ПОДОШВА

К подошве предъявляются следующие требования: она должна быть гибкой, рифлёной и не скользкой. Амортизационная функция стопы зависит именно от подошвы, ведь если она не гнётся, то нормальный пережат с пятки на носок невозможен. Попробуйте согнуть подошву рукой, должно получиться.

МАТЕРИАЛ

Материал, из которого сделана обувь, должен быть «дышащим», натуральным. Это важно, так как регуляция вегетативной нервной системы ещё не установилась, центры терморегуляции тоже, и ножки часто потеют. А ведь прогулка с мокрыми ножками не только неприятна, но и опасна для здоровья.

Также важна пластичность и растяжимость материала, что даёт дополнительный комфорт, а также улучшает циркуляцию воздуха и обеспечивает испарение влаги.

СУПИНАТОР

У внутреннего края подошвы должен быть бугорок – супинатор, который помогает формировать правильный свод стопы, предупреждая развитие плоскостопия. При косолапии (носки при ходьбе направлены внутрь) супинатор противопоказан, быть его не должно.

ЗАДНИК ОБУВИ

Задник тоже немаловажен: он должен быть достаточно твёрдым, чтобы удерживать пятку и не дать возможности выворачиваться ей в сторону. Попробуйте сжать задник пальцами, это не должно легко получаться.

Пусть обувь ваших деток будет только правильной!