

ТОП, ТОП, ТОПАЕТ МАЛЫШ

...

Поразительные цифры - 98 процентов всех детей появляются на свет со здоровыми ногами. В то же время две трети взрослых страдают от различных деформаций пальцев ног или всей стопы. Основная причина - неправильно подобранная в детском возрасте обувь.

Покупая первые ботиночки для малышки, мама должна быть очень внимательной и правильно подобрать размер. Рассчитывать на помощь малыша в этом вопросе не приходится. Даже если туфли будут на два размера меньше и сожмут ножку в тиски, кроха не заплачет. Дело в том, что до пяти лет стопа ребенка защищена жировой подушечкой. Малыш просто не чувствует боли, в то время как кости деформируются. Родителям нужно запомнить, что ботинок внутри должен быть на 12-15 мм длиннее стопы: 8 - 9 мм - свободное место спереди, необходимое пальчикам при каждом шаге, и 6 мм на вырост.

Быстрее всего ножки растут на первом году жизни, в конце второго достигается примерно половина будущей окончательной величины ступни. Основные правила: двух - трехлетним детям надо менять обувь на большую 2-3 раза в год: каждый раз - на номер больше (разница 6,6 мм), четырех-шестилетним - 2 раза в год.

Сегодня во многих фирменных магазинах детской одежды и обуви есть специальные приборы для измерения длины и ширины стопы - электронные стопометры. С помощью этого аппарата размер ступни определяется по системе, разработанной педиатрами, ортопедами и изготовителями обуви. Если же для вас накладно покупать обувь в фирменном салоне, вы сможете подобрать что-то подходящее и на рынке. А обойтись без стопометра можно так: поставьте ребенка на лист картона и обведите его ступню карандашом. Наличие такой «лапки» у мамы – серьезное подспорье для опытного продавца.

Обязательно обратите внимание на полноту детской стопы. Прежде чем сделать покупку, надо померить несколько моделей разных производителей. Несмотря на одинаковый размер, могут быть различия.

Некоторые изготовители детской обуви часто ориентируются в своих разработках на женские или мужские модели, хотя детские ноги - это совсем не тоже самое, что уменьшенные ноги взрослых. Модельная обувь для малышей имеет фатальные последствия. Мягкие детские ножки приспособляются к сдавливанию, пальчики деформируются, а в зрелом возрасте ваш ребенок будет страдать.

А вот несколько свойств хорошей обуви:

- она должна быть легкой, тогда ножка не будет быстро уставать;
- она должна быть максимально открытой, чтобы ножка могла свободно «дышать» и не нарушался нормальный естественный теплообмен;
- она должна быть устойчивой, имеющей анатомическую стельку, супинатор, фиксированную прочную пятку и надежно защищенный от ударов носок.

Для повседневной носки дома или в детском саду покупайте ребенку сандалии, а не тапочки. Сандалии выбирайте с широким носком, анатомической стелькой, супинатором и жесткой фиксированной пяткой, снабженной по верхнему краю мягким валиком, который предохраняет ногу от мозолей.

Какой вред может причинить неподходящая обувь?

Этот вред виден прежде всего по пальцам ног. Слишком короткая, остроносая обувь ведет к изгибанию больших пальцев ног, формированию молоткообразных или когтеобразных пальцев. Результат: ограниченная подвижность, распространяющаяся на голеностопные суставы, колени, тазобедренные и межпозвонковые суставы. Возможны расстройства кровоснабжения в ногах. Постоянно согнутые пальцы ног приводят к формированию плоской стопы с плоским поперечным сводом и к образованию мозолей.