

## **12 ZASAD PRAWIDŁOWEGO DOBORU OBUWIA DLA DZIECKA**

Przy doborze butów dla dziecka nie warto iść na łatwiznę. Choć nie zawsze spełniają nasze kryteria estetyczne, a ich cena przekracza zaplanowany budżet, jest to najlepsza inwestycja w podstawę dziecka: zdrowie stóp, nóg, a nawet całej postawy.

**1.** Buty kupuj dziecku wtedy, gdy już chodzi. Dopóki dziecko nie zacznie chodzić, nie należy mu zakładać także skarpet z usztywnioną podeszwą. Stopa nie ma wtedy kontaktu z podłożem. Wiązanie stóp w obuwiu czy usztywnionych skarpetach zaburza jej prawidłowy rozwój i hamuje poznawanie otoczenia i podłoża.

**2.** Pierwsze kroki dziecko może stawiać w domu bez obuwia, ale podczas samodzielnego chodzenia powinno mieć buty, również w domu. Bardzo często mówi się o tym, że dziecko powinno jak najczęściej chodzić boso. Bez wątplenia dziecko jak najwięcej powinno chodzić boso po naturalnym podłożu, jakim jest trawa czy piasek – tylko wtedy stopa ma szansę na trójwymiarową pracę. Natomiast w domu, gdzie podłoga jest twarda stopa zachowuje się inaczej – nie ma szansy na pracę w trzech płaszczyznach, nie ma także amortyzacji i wszystkie reakcje od podłoża, które powstają podczas chodu czy biegu oddziałują negatywnie nie tylko na stawy stóp, ale także kolana i wyższe partie ciała. Boso – tak, ale po naturalnym podłożu. W domu – w kapciach spełniającym te same kryteria, co buty na dwór

**3.** Nie wybieraj rozmiaru butów na oko! Po zakup nowych butów najlepiej udać się z dzieckiem. Włóż dziecku buty, niech w nich stanie, pochodzi. Naciskając na czubek buta sprawdź czy mają właściwy rozmiar. Prawidłowo dobrany but powinien być dłuższy od stopy o 5 – 10 mm ze względu na przesuwanie się stopy w bucie w trakcie chodzenia. W sklepach z obuwiem dziecięcym sprzedawca powinien dysponować miarką, sprawdzającą długość i szerokość stopy, co znacznie ułatwi dobór odpowiednich butów.

**4.** Buty dla dziecka powinny mieć sztywny zapiętek, nieznacznie ponad kostkę, które będzie dobrze stabilizowało piętę i wspomagało jej prawidłowe ustawienie.

**5.** Zwróć uwagę na podeszwę – powinna być miękka, którą da się swobodnie zgiąć trzema palcami na linii palców.

**6.** Szeroki czubek buta, aby paluszki mogły swobodnie pracować.

**7.** Wybieraj buty, których zapięcie otwiera się daleko w kierunku palców (rzepy, sznurówki), dobrze ściągające materiał na śródstopiu. Nie mogą być zbyt sztywne, aby nie ograniczać zgięcia stóp do góry.

**8.** Pamiętaj, że buty powinny być lekkie i wykonane z oddychających materiałów, gdyż dziecięce stopy mają tendencję do pocenia się.

**9.** Koniecznie stosuj te same zasady przy zakupie butów do przedszkola, szkoły czy po domu. To w nich dziecko spędza najwięcej czasu.

**10.** Kontroluj stopy dziecka. Regularnie, co kilka tygodni mierz stopy malucha i sprawdzaj czy nie nosi już za małych butów. Starszemu dziecku w wieku 3 – 6 lat sprawdzaj stopy co 3 miesiące.

**11.** Nie kupuj butów z tzw. wkładką ortopedyczną. Tylko specjalista (ortopeda, fizjoterapeuta) może zalecić wykonanie indywidualnych wkładek. Pamiętaj, że do 3. roku życia dzieci płaskostopie fizjologiczne, ponieważ podściółka tłuszczowa wypełnia sklepienie stopy, a znika wraz z jej rozwojem.

**12.** Lepsze nowe buty. O ile ubranka dziecko może nosić w spadku po rodzeństwie lub dzieci znajomych, o tyle buty powinny być zawsze nowe. Unikaj kupowania używanych butów i donaszania obuwia po starszym rodzeństwie. Każde dziecko chodzi inaczej, a buty dopasowują się do indywidualnych cech stóp dziecka. Nosząc używane buty, dziecko może „odziedziczyć” wady poprzedniego użytkownika.

