

В ЧЕМ ТОПАТЬ МАЛЫШУ?

Ваш малыш стал часто проситься на руки, капризничает, быстро устает, жалуется на боль в ножках? Обратите внимание – это может быть начало плоскостопия. Этой отнюдь не безобидной болезнью страдает каждый третий школьник. Она прямо связана с нарушением осанки. Никогда не экономьте на детской обуви, тщательно подбирая ее ребенку.

ВОТ НЕХИТРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ◆ Ежедневно делать ножную ванну (36-37 градусов);
- ◆ Летом почаще ходить босиком по земле;
- ◆ Не находиться в помещении в утепленной обуви;
- ◆ Переминаться с ноги на ногу, топтаться на месте, прыгать, делать что угодно, лишь бы не стоять долго на одном месте.

КАК ПОКУПАТЬ ОБУВЬ:

- ◆ Не покупайте обувь на вырост и не донашивайте до дыр.
- ◆ Вредна обувь, доставшаяся “по наследству”: до вашего ребенка ее уже стоптал другой.
- ◆ Обувь для самых маленьких должна плотно прилегать к ноге
- ◆ Вес башмачков для вашей крохи не должен превышать 250 граммов.
- ◆ Домашние тапочки (особенно симпатичные плюшевые тапки-игрушки) вредны для детей до 7-8 лет
- ◆ Кроссовки, наоборот, очень хороши, особенно если сделаны из натуральной кожи.
- ◆ Отдавайте предпочтение эластичной коже – нога в течение дня меняет размер, а кожаменитель не только не способен растягиваться, но, наоборот, к концу дня может сжать ножку малыша тисками.
- ◆ Подметка должна быть гибкой. Кожа ботиночек промокает и скользит, что довольно опасно. Каучуковая подошва – редкость. Поэтому вполне пригодна подошва из современных синтетических материалов, лишь бы стелька была натуральной.
- ◆ Каблучок обязателен. Без него подошва не поддерживает “рессорную” функцию ноги.
- ◆ Супинаторы вовсе не панацея от плоскостопия. Изготовленные на заказ в ортопедической мастерской, они нужны только в тяжелых случаях, когда

пальцы и пятка сильно деформированы. Во всех остальных они могут только навредить.

Покупаем обувь

Пришло время подумать об удобной и практичной обуви. Выбрать из обилия товаров именно то, что нужно, совсем не просто, особенно для ребенка. Ведь детская обувь должна быть высокого качества и отвечать всем требованиям растущего организма, так как плохо подобранная обувь может стать причиной возникновения различных заболеваний. Поэтому, прежде, чем отправиться за покупкой, возьмите на вооружение наши советы.

МАТЕРИАЛ должен быть "дышащим". Например натуральная кожа или войлок. Сапожки из резины или кожзаменителя не пропускают воздух, ноги в них перегреваются и потеют.

ПОДЪЕМ должен быть маленьким или отсутствовать совсем. Многие годы педиатры считали, что маленьким детям в этом месте необходима дополнительная поддержка для правильного формирования стопы, но теперь специалисты уверены, что подъем формируется только в возрасте 10-11 лет и что величина его передается по наследству. Для плоской стопы ребенка высокий подъем может быть неудобным.

МОДЕЛЬ ботиночек, необходимых малышу должна быть просторной в передней части, причем настолько, чтобы ребенок мог свободно двигать пальчиками. Зауженные носы могут стать причиной неправильного формирования стопы и вызвать различные заболевания.

Подошва предпочтительнее резиновая, так как кожаная обычно скользит. Каблук не должен быть большим, чтобы пальчики не сжимались в носке обуви. Но платформа или сплошная подошва вовсе неприемлема ни для малышей, ни для подростков: стопа в ней не закреплена, и ногу можно легко подвернуть в голеностопном суставе.

Что касается застежек, выбирайте обувь на шнурках или на "липучках": они обеспечивают более плотный обхват ноги. Однако, если вы выбрали ботиночки на шнурках, всегда завязывайте их на два узла и проверяйте его крепость, чтобы ребенок не упал, наступив на развязавшийся шнурок.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР?

Дети вырастают из обуви очень быстро, поэтому такое понятие, как "разнашивание" для детской обуви отсутствует. Специалисты советуют проверять размер обуви ребенка таким образом: от 1 до 2 лет - проверяйте размер каждый месяц или через месяц; в возрасте от 2 до 6 лет - через каждые 2-3 месяца; в 6-10 лет - каждые 3-4 месяца; с 10 до 12 лет - через каждые 4-5 месяцев; в 12-15 лет - через каждые полгода. Чтобы проверить, нужны ли новые ботинки, заставьте ребенка встать на ногу и нажмите на носок ботинка, чтобы почувствовать, где находятся пальцы. Если самый длинный упирается в носок, пора отправляться за покупкой.

ПРИ ПОКУПКЕ ОБУВИ

- ♦ Измерьте с помощью захваченной из дома сантиметровой ленты длину и ширину **ОБОИХ** ботинок
- ♦ Примеряйте обувь на носок той толщины, с которым ребенок будет носить эти ботинки
- ♦ Проверьте, нет ли внутри остатков клея или неровностей, которые будут создавать дискомфорт при ходьбе
- ♦ Всегда примеряйте обувь на обе ноги, поскольку размеры обуви разных производителей могут отличаться друг от друга, также как и размер стопы.
- ♦ Если вы покупаете обувь ребенку до 3 лет, застегните сапожки полностью и заставьте ребенка походить в них, а затем вытянуть ножку и повернуть ее влево, вправо. В этом возрасте дети имеют привычку, надевая новую обувь сжимать пальчики.
- ♦ Нажмите на верх каждого ботинка. Между концом самого длинного пальца и краем ботинка должно остаться свободное место шириной в ваш указательный палец. Не поддавайтесь искушению купить обувь большего размера, чтобы она дольше носилась: в ней трудно будет ходить и скорее появятся мозоли.
- ♦ Спросите ребенка как он чувствует себя в новых сапожках, наблюдайте за его походкой, достаточно ли она свободна.

