

Nejčastější chyby, kterými rodiče ničí dětem nohy

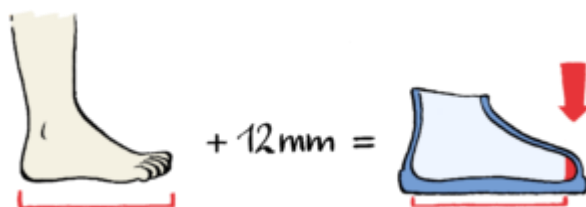
Důležité je věnovat dětským nohám dostatečnou péči již od narození, a pokud se Vám ve vývoji nebude cokoliv zdát, obraťte se na fyzioterapeuta/podologa, který má zkušenosti s dětskými nohami.

Správná funkce nohy je ovlivněna již od narození: od pohybu prstíků, strkání nožek do pusinky, sezení, otáčení, lezení až po první krůčky. Přečtěte si nejčastější chyby, kterými rodiče, doufejme, že nevědomě, ničí dětem nohy.

1) Špatně zvolená velikost

- ⇒ nesprávný nadměrek a tím buď malá (dochází ke krčeni prstíků), nebo příliš velká bota (dítě v ní plave a bota pak většinou nesedí v patě, dítě šmajdá)
- ⇒ ideální nadměrek **1,2 cm**
 - začínající chodci min. 4mm, ideálně 6-8mm, max. 1cm
 - zkušenější chodec - 1,2 cm
 - zkušený chodec - 1,2- 1,5 cm
 - nadměrek by neměl být menší než 4 mm, který je důležitý pro odval chodidla při chůzi

Obrázek 1 Měřidlo Plus12



2) Příliš úzké boty

- ⇒ Široká noha potřebuje širokou botu, aby správně pracovala a prsty byly schopny se otevřít do vějířku a tím správně pracovat
- ⇒ hodně rodičů volí boty, kde je šířka boty o mnoho menší než šířka nohy dítěte a tím noha nedostává podněty pro správný vývoj
 - ideální je šíře +2/+4 mm, ale pokud bota sedí v patě a středové části, pak ta šířka může být mnohem větší

3) Uspěchaná chůze

⇒ Mnoho maminek má radost, když dítě obchází nábytek a myslí si, že dítě je připravené na chůzi. Není. To se dá říct až tehdy, když již samostatně chodí min. 2 měsíce, čím déle tím lépe a během této doby dítě nepotřebuje boty. Stačí protiskluzové ponožky, celokožené/softshelové capáčky.

- zapomeňte na opičkovou chůzi, kdy dítě taháte za obě ruce a on visí na nich jako opička (obrázek 2)
- nejlépe uděláte, když si ho vůbec nebudete všimnout a necháte ho vyvíjet se svým vlastním tempem
- uspěchává se i posazování dětí
- nevhodná pro správný vývoj jsou i hopsadla a různá chodítka

Obrázek 3



Obrázek 2



4) Předčasné obouvání

⇒ Když se dítě učí chodit, nepotřebuje k tomu žádné boty a už vůbec ne žádnou pevnou a těžkou botu. Pokud necháváte dítě tápat venku, volte:

- kožené/softshelové capáčky, které jsou velmi měkké a ohebné, pokud přeci jen vyžadujete botu (např. v zimním počasí), pak vybírejte barefoot obuv a pokud to je možné, pak nízkou kotníčkovou, popřípadě boty typu „capáčky“, které jsou velmi lehké a ohebné.
- volíme volné ponožky a punčocháče tak, aby nestahovali prstíky k sobě

⇒ Pokud dítě ještě vůbec nechodí, neobouváme

5) Nerespektování tvaru nohy a výběr špatné obuvi

⇒ bohužel mnoho rodičů dává přednost fashion módě před zdravím noh jejich dětí

⇒ nerespektování šířky, výšky nártu

- noha nemá správný prostor pro pohyb
- bota hlavně v začátcích musí být co nejměkčí a nejohlebnější

⇒ obuv vybíráme s ohledem na tvar nohy a bereme potaz délku, šířku, nárt, sklon prstů, sílu paty a kotníků (obrázek 3)

Všechno toto je příčinou nesprávného vývoje dětské nohy, ochabnutí svalstva a vazů, a projevuje se jako valgozita patní kosti (tzv. vbočené kotníky) a s tím spojený jev plochá noha, vbočená kolena, stáčení špiček apod.

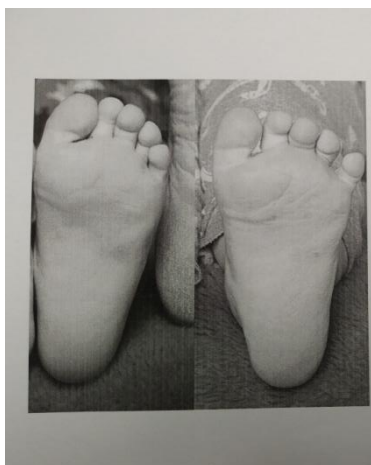
Sportovní obuv je důležitá, tlumí nárazy především v oblasti paty. Na obrázku je vidět, jak je tam přední část nohy skrčená a prsty nemají prostor pro pohyb prstů. Proto by se měla používat pouze po aktivní dobu sportování. Pro celodenní nošení je takováto obuv zcela nevhodná. (obrázek 4)

Obrázek 4

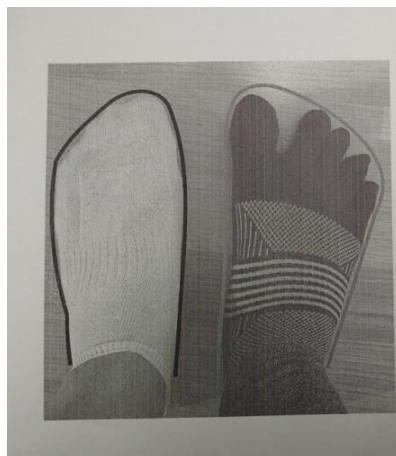


Na obrázku je vidět, jak i banální věc jako jsou ponožky, dokáže stáhnout prstíky k sobě. Vyvarujte se proto těsným ponožkám a punčocháčům. (obrázek 5 a 6)

Obrázek 6

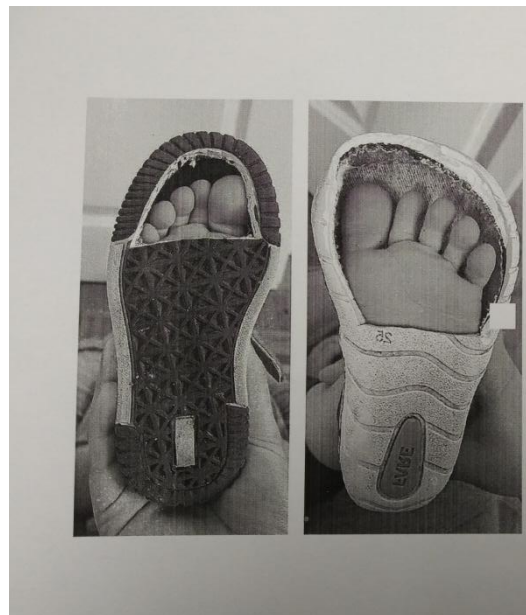


Obrázek 5



Na obrázku č. 7 vidíte, jak je důležitá šířka obuvi, hlavně v začátku obouvání. Čím dítě pak bude starší, dokáže si říct, zda ho někde botka tlačí.

Obrázek 7



Zdroj obrázku:

č.1 – plus12

č 2, 3 – pixabay.com

č 5, 6, 7 – instagram @myfootfunction