



E-book

S LÁSKOU K DĚTSKÝM NOŽIČKÁM

Minimum, co by měl znát každý rodič o dětském obouvání

Dětská obuv Malé krůčky Rakovník

S láskou k dětským nožičkám

Předmluva

Ještě než se Vaše dítě narodí, již v tuto dobu je vhodné myslet i na správnou péči o jeho nožičky. Do výbavičky byste měli vybírat **široké ponožky i punčocháče** tak, aby nebyl omezen pohyb jejich malých prstíků.

Dítě **neposazujte** dřív, dokud to sám nezvládne. Taktéž to platí i o prvních krůčcích, kdy rodiče mají tendenci vodit dítě za ručičky, i když k tomu ještě kostra ani svalstvo není připravené. Pamatujte maminky, že takto malé děti nezvládnou ani delší procházky a vždy mějte s sebou nosítko nebo kočárek.

Nejlepší, co můžete pro nožičky dítěte udělat, je nechat ho co nejvíce venku **běhat na bosu**. Běhání po trávě, po písku má i blahý vliv na vývoj jeho mozku.

Odměnou Vám pak bude v jeho dospělosti správné držení těla a zdravé nohy bez různých deformit způsobené špatným výběrem obuvi.

S láskou k dětským nožičkám

Jak změřit dítěti nožky

1. Obkreslením nohy na papír

- Dítě stojí celou váhou na papíru
- Obkreslíme nohu slabou tuhou, která směřuje kolmo k zemi
- Můžeme využít krabici, nohu dáme do rohu tak, aby pata doléhala k zadní stěně a vnitřní nožka k boční stěně. Uděláme čáru před nejdelším prestem a v oblasti prstních kloubů.

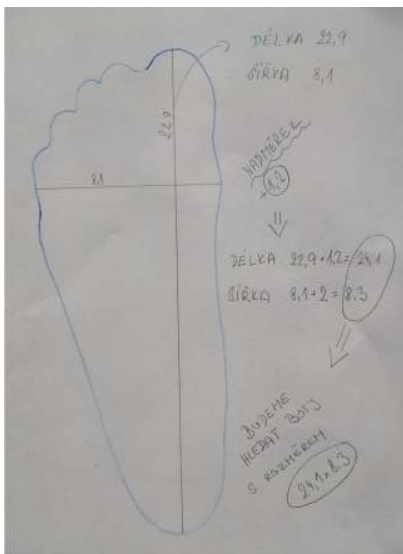
2. Za použití měřidla

- Měřidlo Plus12
- Měřidlo Clevermess
- Jakékoliv jiné zakoupené měřidlo

Dbejte na to, aby dítě stálo při měření celou vahou na nohách, tzn. aby se třeba někde neopíralo, nebo nesesedělo.

V domácích podmínkách měřte bez ponožky, tak zajistíte, aby dítě prsty nekrčilo.

S láskou k dětským nožičkám



Určení délky

Vedeme čáru od půlky nejdelšího palce až do půlky paty. Změříme.

Určení šířky

V oblasti prstních kloubů narýsujeme taktéž čáru a změříme

Přičteme nadměrek

viz další kapitola o nadměrku

Doporučení

Pokud víte, že dítě si nenechá změřit nožky, pořídte si jakékoliv měřidlo a trénujte doma, popřípadě přijďte již s naměřenou hodnotou do obchodu s dětskou obuví.

S láskou k dětským nožičkám

Nadměrek

Nadměrek slouží k růstu a k volnému pohybu chodidla.

Doporučovaný nadměrek je 1,2 cm (1,0-1,5 cm) u celoroční obuvi (0,6 cm slouží k pohybu chodidla + 0,6 cm k růstu nohy), u sandálků to může být i něco méně než 1 cm. U prvních krůčků je nadměrek lepší menší, aby dítě nezakopávalo (min. 4+ mm). Je to však velmi individuální záležitost a záleží na zdatnosti dítěte. Po pár koupených obuví budete vědět, jaký nadměrek Vaše dítě zvládá.

NADMĚREK U DĚTSKÉ OBUVI

Optimální UNI nadměrek
+1,2 cm, min. +0,6 cm

Celoroční obuv +1,2 cm
Letní obuv +1 cm
Zimní obuv +1,5 cm
První krůčky - do 1 cm
Nízký nárt a úzká pata +1 cm
ŠÍŘKA - +2-4 mm



www.malekrucky.cz

www.malekrucky.cz

S láskou k dětským nožičkám

Hledání té správné boty



Když máme změřenou nohu dítěte, přičteme nadměrek jak do délky, tak do šířky a dle výsledných hodnot budeme hledat botu odpovídajícím hodnotám.

Dalšími aspekty, které musíte vzít potaz jsou: úzká pata, úzký kotník, silná nožka, vysoký nárt, dominantní palec, tvar ploutvička atd.

Nejllepší způsob výběru dětských bot je zajít do specializované kamenné prodejny s obuví, obrnit se trpělivostí a zkoušet.

⚠ Nezapomeňte, že s růstem se mění i tvar dětských nožiček, a tak typ boty, který jim seděl před rokem, nemusí odpovídat současným potřebám nožek.

S láskou k dětským nožičkám

Výběr prvních botiček

Vybrat správné první botky se může zdát jako těžký oříšek. V **dětské obuvi Malé krůčky** Vám poradíme, které boty jsou pro první krůčky vhodné s ohledem na tvar dětské nohy.

Důležitá je však i informovanost/základní přehled/představa maminky a tatínka. Zamyslet se nad tím, kde nejvíce trávíte s dítětem čas, jestli dítě chodí již samo a jak dlouho, zda byste chtěli raději klasickou nebo barefoot obuv apod.

Obuv by měla splňovat následující požadavky:

- Maximální ohebnost podešve/podrážky
- Lehkost obuvi
- Dostatek prostoru pro prstíky
- Přírodní materiály



S láskou k dětským nožičkám

Jak často měřit dětské nohy

Dětská noha v prvních třech letech roste poměrně rychle, průměrně se udává **1,5 mm za měsíc**. Do šesti let pak 1 mm, do deseti let je to méně než 1 mm.

Proto není divu, že bychom mladším dětem měli **přeměřovat nohy častěji**, a to hned ze dvou důvodů: rychlejšího růstu a také proto, že takto malé děti si nedokáží říct, zda je bota netlačí.

1-3 roky - jednou za 2 měsíce

3-6 let - jednou za 3 měsíce

6-10 let - jednou za 4-5 měsíců

10 let a více - jednou za 6 měsíců

Teoreticky by to znamenalo, že menším dětem při nadměrku 1 cm by byla bota již malá za 3 měsíce. U menšího zvoleného nadměrku pak ještě dřív.

S láskou k dětským nožičkám

Rozdíl mezi klasickou a barefoot obuví

Barefoot obuv

Tenká podrážka - do 5mm, ohebná všemi směry
Nulový drop - nulový podpatek
Prostorná špice
Bez opatku
Bez anatomicky tvarované stélky
Bez zvednuté špice

Klasická obuv

Silnější podrážka - menší ohebnost
Podpatek
Zúžená špice
Zpevněný opatek
Anatomicky tvarovaná stélka

♀ Boty vybírejte s ohledem na tvar dětské nohy. Hlídejte si délku, šířku, výšku nártu a zda bota sedí v patě.

S láskou k dětským nožičkám

Nejčastější chyby

1. Špatná délka

Problém je, že malé dítě Vám neřekne, mami, mě ty boty jsou malé, bolí mě prstíky. Doporučuji nožky 1x za 2 měsíce přeměřit a porovnat s vnitřním prostorem boty (viz kapitola Plus12 a Nadměrek).

Stejně tak extra velký nadměrek, kdy si dítě myslí, že má na noze ploutve místo bot, opravdu není to pravé ořechové.

2. Špatná šířka

Prstíky potřebují volný pohyb a maminky se musí smířit s tím, že dcerka prostě ten popelčín střevíc nenazuje. Pro někoho tvrdá realita, pro dítě a jeho nohy vysvobození. K naměřené šířce by se měl připočítat nadměrek 2-4 mm, pokud bota sedí v patě, okolo kotníku, pak může být šířka větší.

S láskou k dětským nožičkám

3. Celodenní nošení bot typu "žabky", "crocs", "sportovní tenisky"

Toto vše je pouze doplňková obuv, která neslouží k celodennímu nošení. Sportovní tenisky jsou vyvinuty pro sport, mají zúženou špici, jsou užší, aby obejmuly nohy při sportu, mají zvýšený odpružený podpatek, který tlumí nárazy při sportu. Různé nazouváky, hlavně pak žabky a pantofle způsobují jiný styl chůze, kdy se dítě snaží udržet botu na noze prsty.

4. Předčasné posazování a vodění dítěte za ruce

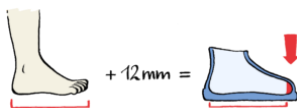
Ano, máte radost, že se staví, že se chce vodit za ruce. Nedělejte to. Ať si stoupá u židle, postele, ať si dělá své první krůčky sám. Jakmile zvednete jeho ručičky nad hlavu a vodíte ho jako opičku...věřte, že je to hodně špatně. Neposlouchejte otázky typu, on mu už byl rok a ještě nechodí? Jo, to naše Anička chodila už v 8 měsících...Nedělejte to proto, že chcete ukázat, jak je šikovný...nechte ho vyvíjet se svým tempem.



S láskou k dětským nožičkám

Měřidlo Plus12

Měřidlo Plus12 je nejideálnější měřidlo, jak změřit délku/prostor uvnitř boty. Měřidlo při měření noh automaticky přidává nadměrek 12mm.



Dítě postavíme na měřidlo Plus12 tak, aby zobáček byl zároveň s nejdelším prstem. Tímto způsobem dostaneme délku, která se skládá z délky dětské nohy + nadměrek 12 mm.

Pokud bychom chtěli znát délku dětské nohy, od naměřeného čísla odečteme 12 mm.

Budeme však hledat botu, která se co nejvíce přibližuje naměřené celkové délce.

[Originální video od výrobce Plus12](#)

S láskou k dětským nožičkám

Měřidlo Clevermess

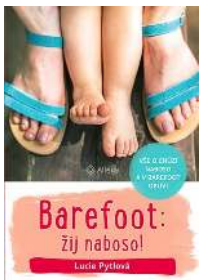
Měřidlo Clevermess dokáže změřit jak délku tak šířku nohy a stejně tak prostor v botě, délku a šířku uvnitř boty. Manipulace s tímto měřidlem je trošku více náročná, ale pro domácí podmínky ideální.

[Clevermess - videonávody, plus eshop.](#)



S láskou k dětským nožičkám

Doporučená literatura



Barefoot žij naboso!

Přehledně napsaná kniha od české fyzioterapeutky **Lucie Pytllové**, kde se například dozvíte: tipy na výběr vhodné obuvi, výhody a rizika barefoot obouvání, základy tejpování, cviky na ploché nohy apod.

Knihu můžete objednávat na: <https://www.alferia.cz/barefoot-zij-naboso-9992/>, kde je dostupná jak v klasické, tak elektronické verzi.

K nahlédnutí u nás na prodejně.

www.malekrucky.cz