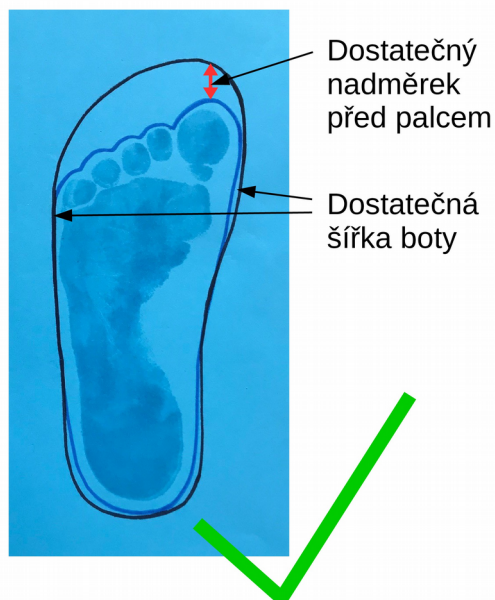


JAK VYBÍRAT DĚTEM BOTY A BAČKORY?

Správná velikost boty

Obrázek chodidla stojícího na vyjmuté stélce (vložce):



Dostatečně velká obuv:

- Chodidlo může při chůzi správně pracovat
- Pozitivně je ovlivněno držení těla

Špatná velikost boty



Malá dětská bota

- Deformity nohy – vbočený palec, pokles příčné klenby, otlaky prstů
- Stlačování chodidla – svaly a klouby nemohou správně pracovat, dochází ke zhoršení funkce chodidla a oslabení svalů nohy
- Negativně je následně ovlivněno celé držení těla

Sedm zásad při výběru obuvi

1. V ZATÍŽENÍ

Zkoušet obuv v zatížení – dítě musí v botě či na vyndané stélce (vložce) stát, protože v zatížení je noha delší. Zkoušet ideálně odpoledne či večer, kdy je noha největší.

2. DOSTATEČNÝ NADMĚREK DO DÉLKY

Před palcem a prsty při koupi obuvi nadměrek **cca. 1,2 cm** (pro věk od 3 let) – 0,6 cm pro růst nohy a 0,6 cm pro pohyb chodidla. Měřit ideálně vstoje na vyndané stélce. Případně v plném zatížení vstoje v botě, kdy nadměrek hodnotím orientačně pohmatem prostoru před palcem dětské nohy. Při chůzi zhodnotit, zda dítě nezakopává o špičku, což svědčí pro příliš velký nadměrek.

3. DOSTATEČNÁ ŠÍŘKA BOTY

Noha stojící na vyndané stélce (vložce) ji nikde po stranách nepřesahuje. Obrys nohy je stejně široký nebo o málo užší než stélka. Nejde-li stélka vyndat, mohu orientačně porovnat šířku nohy a šířku boty, kdy šířka boty zvnějšku by měla být cca. o 1 cm větší.

4. OBKRES NOHY

Pokud si dítě nerado zkouší boty, je dobrou pomůckou zhotovit si doma obkres nohy. Dítě stojí na čtvrtce papíru nebo kartonu, a tužkou obkreslíme jeho nohu, následně obkres vystříhneme. S obkresem v ruce můžeme snadno porovnávat a vybírat vhodnou obuv v obchodě – porovnat s vyndanou stélkou, vložit do boty a zkusit posunout dopředu pro zjištění nadměrku, či jen přiložit k podrážce a porovnat tak orientačně tvar, šířku a délku boty s obkresem nohy. Takto předvybranou obuv na závěr samozřejmě vždy ještě zkusit přímo na dětské noze.

5. TVAR BOTY ODPOVÍDÁ TVARU NOHY

Na každou nohu sedí jiný typ obuvi. Rozhoduje šířka nohy, tvar chodidla, výška nártu, šířka paty. Tvar a velikost boty by vždy měl respektovat tvar a velikost nohy. Bota nohu nesmí stlačovat, a zároveň nesmí být moc volná, aby nepadala z nohy. Široká noha potřebuje širokou botu, vysoký nárt potřebuje dost prostoru v oblasti nártu, nízký nárt potřebuje botu, která nebude z nohy sklouzávat, úzká pata potřebuje botu, která bude v patě užší, aby z nohy nepadala.

6. OBUV DOBŘE PŘICHYCENA K NOZE

Ideální jsou dva pásy nebo šněrování vedoucí přes nárt nohy s možností utažení vysoko na nártu. Takto obuv s dostatečným nadměrkem do délky z nohy nepadá, pokud vyhovuje tvarově. Při chůzi a stojí na špičkách zhodnotit, zda dítěti bota neklouzá z paty.

7. PRAVIDELNĚ KONTROLOVAT VELIKOST DĚTSKÝCH BOT A BAČKOR

Jednou měsíčně kontrolovat, zda vyhovuje velikost obuvi a při nadměrku před prsty menším než 0,5 cm vyměnit botu za větší.