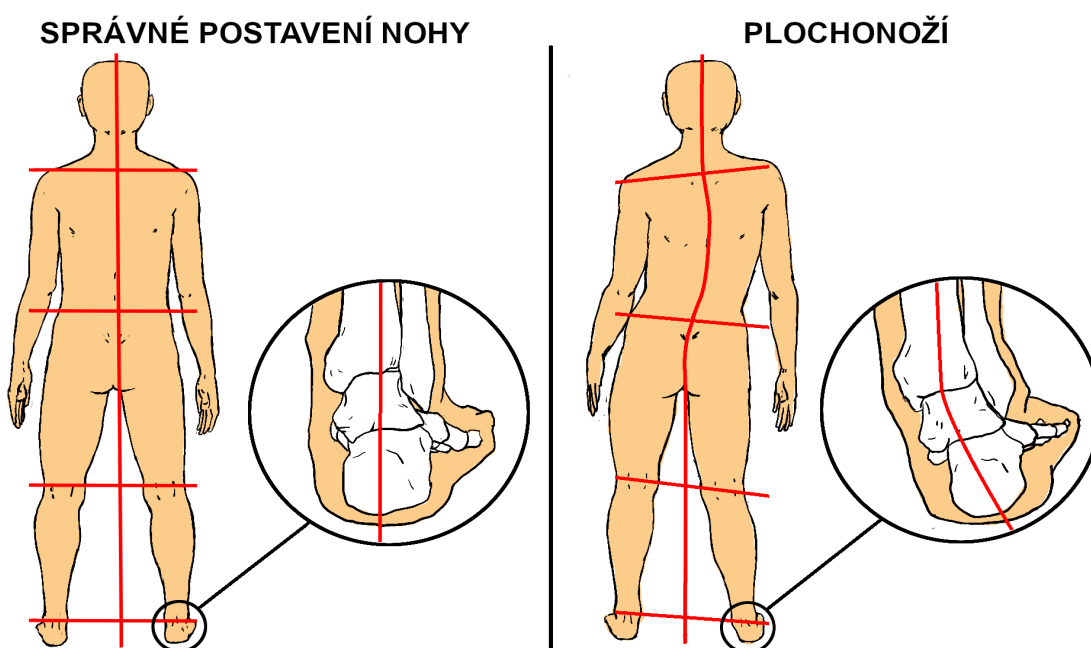


Prevence vzniku plochonoží u dětí

Nohy nás nosí celý život, denně ujdeme asi 10 000 kroků. Chceme-li, aby naše děti měly zdravé nohy, musíme o jejich nožičky pečovat od narození a naučit tuto péči i děti samotné.



Nesrovnávejte vývoj svého dítěte s jinými dětmi, které jsou třeba ve vývoji rychlejší. Pokud budete dítě předčasně posazovat, stavět, vodit za ruce, dávat do chodítek, vývoj neurychlíte. Naopak! Můžete ho významně narušit. Přeskočení vývojových fází může způsobit poruchu pohybového vzorce vedoucí ke svalové nerovnováze a vzniku funkčních poruch, tedy i funkční poruše nohy.

V době, kdy dítě leží, otáčí se, plazí, leze a staví se, potřebuje noha volnost. Oporou se noha zpevňuje, učí se kontaktu s podložkou a vyvíjí se koordinace těla ve vzpřímené poloze. Nožní klenby se vyvíjejí aktivní prací chodidla během procesu vertikalizace. Dítě nejlépe udrží rovnováhu, je-li bosé. Vlivem předčasného obutí můžeme zabránit přenosu informací z receptorů na chodidlech do centra.

Statistika udává, že 97% dětí se rodí se zdravýma nohama, takže pokud dítě nemá vadu a noha se fyziologicky vyvíjí, není důvod dítě obouvat dříve než začne samo chodit. Pokud má noha dostatek podnětů, vytvoří se nožní klenby do 3 let.

Nejlepším způsobem, jak dosáhnout zdravých nohou je pravidelná péče o ně a cvičení. Nejpřirozenější je chůze naboso v přírodním terénu, chození po trávě, písku, kamínkách nebo ve vodě. Dítě může chodit po špičkách, překračovat překážky, chodit po obrubníku, zkoušet skákat, lézt po prolézačkách apod. Malé děti je nutné zaujmout. Toho lze dosáhnout většinou formou hry, které se mohou účastnit i rodiče. Pokud počasí nedovoluje, můžete doma pro dítě vytvořit nerovný terén. Například můžete do krabice uložit oblázky, kaštiny nebo fazole, ve kterých bude dítě přešlapovat. Z nejrůznějších materiálů lze rovněž vyrobit klikatící se chodník, který bude dítě stimulovat k chůzi.

Pozornost vašeho potomka můžete upoutat například pomocí hádanek (dítě se zavázanýma očima zkouší uhádnout jaký materiál má pod nohama). V každém případě se v dítěti snažte probudit pozitivní vztah k nohám. Po ukončení cvičení je proto vhodné, aby si dítě nohy samo umylo, utřelo froté ručníkem a namasírovalo krémem.

Jak vybrat pro dítě správné boty?

U dětí je třeba sledovat růst chodidla pravidelně podle věku:

do 6 let – každé 2 až 3 měsíce

od 6 do 10 let – každé 3 až 4 měsíce

od 10 do 12 let – každé 4 měsíce

od 12 do 15 let – každé 4 až 5 měsíců

U dětské boty je třeba mít nadměrek od nejdelšího prstu 15mm (důležité změřit na měřidle!). Doporučuje se nakupovat boty odpoledne, kdy se důsledku únavy chodidla o něco prodlužují. Perferovány by měly být při nákupu boty z přírodních materiálů.

V některé obuvi je od výrobce vložena stélka tzv. komfortní (vyjímatelná). Pokud nemá dítě vyvinutou ideální klenbu, lze ji nahradit stélkou korekční. V případě, že vaše dítě nosí korekční stélky, je nezbytné vždy vybírat obuv s vyjímatelnou stélkou nebo tzv. neutrální obuv, do které je možné stélku vložit. Nošení dvou stélek na sobě by vedlo k nástupu bolesti nohou!

Základní pravidla při výběru obuvi:

- správná délka a šířka: bota musí co nejvíce odpovídat přirozenému tvaru chodidla, volba prostorné kulaté špičky zajistí dostatek prostoru pro prsty.
- ohebnost: v místě, kde se noha při chůzi ohýbá by bota měla být co nejohybnější.
- úměrná výška podpatku: pro nejmenší děti ne více než 5 mm
- postavení patní části má být kolmé k podložce
- pevný opatek: pomáhá, aby se kost patní a hlezená dostala do správného postavení.
- anatomicky správně modelovaný vršek: doporučuje se obuv šněrovací, případně se sponou nebo suchým zipem. U nejmenších dětí je třeba preferovat kotníčkový střih.
- nízká hmotnost