Выбираем детскую ортопедическую обувь

Деформация стопы у ребенка в большинстве случаев ведет к нарушению осанки, появлению болей в суставах. Поэтому, в дошкольном возрасте крайне необходимы своевременные осмотры врача – ортопеда и лечение выявленных патологий.

Причины деформаций:

- врожденные заболевания (дисплазия, генетические нарушения, наследственность);
- приобретенные (неправильная обувь, раннее хождение, рахит, травма стопы и др.)

С врожденной деформацией стоп все понятно. Она у малыша с самого рождения и лечение ортопеды назначают, не дожидаясь пока ребенок начинает ходить.

Приобретенная же деформация, как правило, является следствием беспечного отношения родителей и результатом неправильного ухода за детьми. Рассмотрим, какие наиболее распространенные ошибки родителей могут спровоцировать неправильную установку стоп у ребенка.

1. Типичной ошибкой большинства мам и пап является покупка дешевой неправильной обуви ребенку с целью экономии денежных средств. Такая обувь не имеет жесткого задника и супинатора. В результате еще не окрепшие ножки малыша плохо зафиксированы при ходьбе. Стопы начинают развиваться неправильно под тяжестью веса ребенка. Не следует экономить на здоровье собственного чада. Ведь потом понадобится потратить больше денег на приобретение ортопедической обуви и специальных стелек, а также на массаж.

2. Частой ошибкой многих родителей является покупка ребенку к 7-ми месяцам ходунков, для того чтобы он начал быстрее ходить. Однако специалисты не рекомендуют рано ставить малыша на ножки. Так как мышцы и связки детских ног еще недостаточно сформировались и окрепли, чтобы удержать вес его тела. Пусть малыш больше ползает, придет время, и он сам начнет бегать!

Как только ребенок начинает ходить, для профилактики деформации стоп ему необходимо купить правильную обувь. Ортопеды рекомендуют покупать малышу в качестве первой обуви сандалики. Они правильно фиксируют стопу и подходят для ношения не только в летний сезон, но и ежедневно дома.

Как подобрать ортопедическую обувь?

Ортопедическая обувь бывает профилактическая и лечебная.

Профилактическая обувь (анатомическая, эргономичная) предназначена для предупреждения деформации стопы здорового ребенка. Она оснащена жестким задником, небольшим супинатором и имеет небольшой каблучок. Не допускается изготавливать детскую обувь с открытой пяточной частью. При выборе обуви предпочтение лучше отдавать моделям из натуральных материалов.

Фирмы ортопедической обуви, которым можно доверять, это:
Скороход, Dandino, Minimen, Minishoes, Mursu, Orthoboom, Ortuzzi, Perlina, ТОМ.М.

Профилактическая обувь должна плотно охватывать щиколотку, т.к. ношение короткой обуви приводит к деформации пальцев и быстрому утомлению мышц ноги. Желательно выбирать обувь с широким носком, который не стесняет пальцев и защищает от ударов. Обувь с невысоким устойчивым широким каблуком тренирует мышцы ног и спины, а также выправляет осанку. При этом высота каблука должна быт не более 1/14 длины стопы. Длина обуви по внутренней стельке не должна превышать длину стопы более чем на 1 см (два размера). Такой запас необходим для роста ноги в правильном направлении.

Застежка на передней части обуви с большим раскрытием облегчает надевание обуви ребенку и гигиенический уход за ней. При выборе обуви с застежкой «на липучке» или с пряжкой предпочтение лучше отдать «липучке». Дело в том, что в обуви с закрытым носом пряжка «запирает» ступню и не дает ноге расти, когда обувь становится мала. Это приводит к подниманию пальцев ног, врастанию ногтей, деформации пальцев и др. «Липучка» безопасна для ноги ребенка. Когда обувь становится мала, пальцы упираются в нос обуви, стопа выгибается и «липучка» расстегивается. Частое расстегивание «липучки» сигнализирует о том, что пора сменить обувь.

Лечебная ортопедическая обувь предназначена для коррекции уже существующих отклонений стопы. Эта обувь имеет высокий жесткий задник, специальный супинатор или съемную ортопедическую стельку, удобные регулируемые в зависимости от полноты ноги застежки, и, как правило, «каблук Томаса».

По способу изготовления ортопедическая обувь бывает:

- ✓ с индивидуальными параметрами – обувь, в конструкции которой учтены анатомо – функциональные особенности конкретного человека, изготовленная по медицинским рекомендациям;
- ✓ на подбор – обувь, в конструкции которой учтены средне – типичные характеристики и параметры стоп однородной по диагнозу группы людей.

Лучшим вариантом считается изготовление ортопедической обуви по индивидуальному заказу с учетом конкретных измерений отклонения стопы. Польза такой обуви в разы увеличивается, и она будет максимально подходить ребенку.

Как определить размер обуви для ребенка?

Узнать размер обуви ребенка для всех моделей можно по следующей системе:

Пинетки		Ясельная		Малодетская		Дошкольная		Школьная	
М	Ш	М	Ш	М	Ш	М	Ш	М	Ш
95	16	105	17	145	23	170	27	205	32
100	16,5	110	18	150	24	175	28	210	33
105	17	115	19	155	25	180	28,5	215	34
110	18	120	19,5	160	25,5	185	29	220	34,5
115	19	125	20	165	26	190	30	225	35
120	19,5	130	21			195	31	230	36
125	20	135	22			200	31,5	235	37
		140	22,5					240	37,5

Для того, чтобы определить размер ножки вашего ребенка, нужно:

1. Взять чистый лист бумаги и карандаш.
2. Поставить ножку ребенка на чистый лист бумаги. Важно чтобы ребенок стоял ровно и полностью наступал на стопу.
3. Обвести ручкой или карандашом ножку, при этом необходимо, чтобы все пальчики были выпрямлены.
4. Замерить линейкой или сантиметром расстояние между большим пальцем и пяткой.
5. Перевести сантиметры в миллиметры.
6. В графе М найти ту цифру, которая у вас получилась. Напротив, в графе Ш — указан размер.

Общие рекомендации

Питание малыша должно быть сбалансированным и включать продукты с большим содержанием кальция.

Также для укрепления мышц стопы рекомендуется езда на велосипеде, лазанье по лестнице, плавание в бассейне. Очень полезно не только для ножек, но и для общего развития ребенка хождение босиком по галечному пляжу, по скошенной траве, мелким камушкам, по любой неровной поверхности. Используйте массажные коврики – их сейчас множество!

Успехов вам, родители!