

Правильная обувь – залог здоровья стоп ребёнка

Какой должна быть правильная детская обувь Согласно исследованиям врачей, 90% малышей появляются на свет со здоровыми ногами, но при оформлении в школу третья часть из них уже имеет разные отклонения в развитии опорно-двигательной системы. Причина таких нарушений – неправильная обувь, используемая для малышей. Детская обувь - надежная профилактика различных ортопедических нарушений. Изделия для детей должны обладать определенными характеристиками: - невысоким каблучком; - высоким задником, который фиксирует пятку; - возможностью регулировать обувь по полноте; - округлым носком, не стесняющим перемещению пальчиков; - упругостью конструкции; - качеством натуральных тканей; - наличием внутренней профилированной стельки, придающей устойчивость и снижающей утомляемость ног. Обувь правильная для детей – важное условие, необходимое для здорового формирования и активного развития ступни малыша. Кроме того, чистить обувь такого типа гораздо проще.

Как правильно выбрать обувь?

Под соответствием обуви по размеру подразумевается, что изделие должно плотно облегать ногу с боков. Верх изделия не должен сжимать ступни и нарушать циркуляцию крови. При этом пальцы не могут упираться в носочную часть изделия (зазор не должен быть меньше 1 см). В неподвижном положении нога имеет наименьший размер, а в динамичном - она живет, ее размер увеличивается. Во избежание искривления пальцев ног изделие с заостренным носком не должно мешать естественному положению ноги. Под воздействием высокого каблука меняется биомеханика ступни, ноги устают. Облегчить ходьбу может как размер каблука, так и форма подметки. Изделие с закругленным носком на толстой подошве требует меньших усилий при передвижении. Массивная и мягкая подошва должна хорошо защищать стопу от нагрузок, от небольших неровностей и мороза. Изделия на тонкой подошве из кожи желательно использовать только для помещений. Материал, применяемый для выпуска закрытой обуви, должен гарантировать её воздухообмен и позволять ноге дышать.