ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ОБУВИ



Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия. Тесная обувь, так же как и слишком свободная, вредна и даже может быть причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Поэтому ноги в тесной обуви быстро замерзают, а холодные стопы - частая причина простудных заболеваний, воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре.

Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при

движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе,

нарушается походка. Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и ширину. Измеряйте размер стопы только у стоящего р ебенка.

Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах. При покупке новой обуви обратите внимание на задник, он должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Особенно это важно для часто болеющих, ослабленных детей с признаками рахита, с искривлением ног. Таким детям лучше покупать высокие ботинки, которые надежно фиксируют голеностопные суставы. На лето можно подобрать туфли или сандалии с жестким и высоким задником на шнурках или с ремешком. Подошва-это тоже очень важно - должна быть эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Кроме того, необходим маленький, высотой 2-3 см. каблучок. Таким образом, подбор обуви дело крайне ответственное. Не забывайте, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь. Родители должны помнить, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп ребенка.

Внимание на стопы следует обращать буквально с рождения. Нельзя стеснять их тесными носками, тугими ползунками, не желательно детям до

года надевать ботинки. Свободные, неограниченные движения способствует

правильному развитию мышц, связок и костей, что, в конечном итоге, определяет строение и форму стоп. Общеразвивающие упражнения, массаж и

плавание, не теряют своего значения и в 3 года и в 5 лет.

Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком:

летом - по земле, траве, песку или гальке, дома- по полу, по коврикам с

рельефными поверхностями. Хорошо, если ребенок лазает босиком по

шведской стенке, по лесенкам. Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы, со случайно встреченной приятельницей. Стопы даны

человеку для передвижения, а не для стояния. Однако если ребенок жалуется на усталость и боли в ногах после игры или прогулки, следует побеспокоиться и обратиться к ортопеду для квалифицированного осмотра.

Именно эта боль, усталость или онемение указывает на снижение выносливости стоп - начало заболевания. Если родители не обращают внимание на жалобы и не принимают своевременных мер – появляется плоскостопие. К сожалению, современные городские дети очень мало двигаются. И как результат - общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформации скелета.