

Ljubljana, 03.02.2014

## PRAVILNA IZBIRA OBUTVE ZA MALČKE

Ko izbiramo prvo obutev za našega malčka, je priporočljivo vedeti nekaj osnovnih stvari o razvoju otrokovega stopala. Na ta način lahko spoznamo, na katere stvari moramo biti pri nakupu izdelka pozorni. Ponudba na tržišču je velika in izbira pestra, nasveti pa so med seboj pogosto neenotni - predvsem so odvisni od vira, iz katerega nasvet prihaja. Temu, da so si nasveti različni, botruje morda tudi to, da so se stališča skozi čas spreminjala. Danes je v strokovni javnosti vedno večji poudarek na stališčih, ki so podprta z znanstvenimi raziskavami in te so v celoti ovrgle nekdanjo miselnost, da otrok za pravilen razvoj stopala potrebuje trdo obutev z visokim opetnikom in podprtim stopalni lokom. Pretirana opora mišicam ne koristi, saj omejuje gibanje in jih oslabi.

Če pogledamo razvojno vidimo, da imajo otroci v obdobju dojenčka stopala na pogled ploska. Stopalna loka (prečni in vzdolžni) še nista v celoti razvita, vezi so lahko tudi nekoliko ohlapnejše. Stopalo se razvija in oblikuje se ob otrokovem gibanju in obremenitvah stopala pri postavljanju noge na podlago. Da se stopalo dokončno izoblikuje, mora miniti kar nekaj časa in tudi razvojnih stopenj, v povprečju pa je to nekje do 5. leta otrokove starosti - pri normalno razvitem stopalu. Dokončno se stopalo neha spreminjati šele takrat, ko je rast zaključena. Če želimo omogočiti čim bolj pravilen in nemoten razvoj otrokovega stopala, moramo pustiti stopalo kar se da prosto. To moramo vzeti v zakup tudi pri izbiri obutve. Ta naj bo čim bolj mehka in udobna, podplat naj bo raven, mehak in prožen, opetnik pa ne previsok in pretrd.



<http://correcttoes.files.wordpress.com>  
<http://www.vocaldynamix.com>

Raziskave so potrdile, da podpiranje stopalnega loka pri normalno razvitem otroškem stopalu nima nobenih pozitivnih učinkov, saj mora otrok loke zgraditi mišično. To pomeni z obremenjevanjem stopala, prenašanjem teže, ravnotežjem, pri postavljanju na prste, ... Podpore na podplatu, kot jih vidimo pri ortopedski obutvi, sicer navidezno »ustvarijo« stopalni lok, vendar takoj, ko obutev sezujemo in podporo umaknemo, je stopalo ponovno plosko – torej je ustvarjen stopalni lok pasiven. Mehak in prožen podplat

omogoča otroku, tudi kadar je obut, nemoteno prenašanje teže in boljše občutenje stopala, otroka ne blokira in pozitivno prispeva k razvoju mišic stopala.



<http://twoofakindworkingonafullhouse.com>  
<http://pletukobabyshoes.com>



Če je opetnik previsok in pretrd, povzroči fiksacijo v gležnjih in s tem blokira en člen v »verigi« od stopala do medenice. Na ta način lahko poleg prenosov teže po celotnem stopalu vpliva tudi na razvoj ravnotežja. V začetni fazi postavljanja na noge in pri prvih korakih bo malček še veliko kombiniral gibanje s štirinožnim položajem in kobacanjem. Pri kobacanju naj bi otrok spustil narte na podlago. V primeru, da je opetnik visok, otrok pogosto čuti neprijeten pritisk na Ahilovo tetivo in fiksacijo gležnja, zato noge v tem predelu med kobacanjem ne sprostijo.

Prve obutve naj bodo pri normalno razvitem otroškem stopalu predvsem v funkciji zaščite pred mrazom in z namenom, da otroku ne drsi, ko se postavlja na noge in ko dela prve korake. V hiši lahko uporabimo tudi nogavičke z dobrimi »ABS« zavorami, priporočljivo pa je tudi, da otrok ob priložnostih izkusi hojo bosonog.



<http://ejuwuhoke.wordpress.com>

Poleg pravilne obutve pa je za zdrav razvoj stopala ključnega pomena, da otroku dopustimo možnost in čas za kvaliteten gibalni razvoj. Pustimo mu, da osvoji vse gibalne vzorce v pravilnem zaporedju, spodbujajmo kobacanje, prehode iz enega položaja v drugega, samostojnost in voljo do gibanja. Postavimo mu ovire, preko katerih naj kobaca in ga predvsem NE postavljajmo na noge, dokler se ni sposoben v stoječ položaj dvigniti sam ob opori – preko odriva od nog in ne preko potega za roke. Prav tako otroka ne vodimo v hojo za roki, ampak mu pustimo, da hodi sam ob fiksni ali premični opori, ki naj bo nižja od višine njegovih ramen. Na ta način otroku pustimo, da se nauči varno pravilno vstajati, prenašati težo, hoditi ob opori in pridobivati spretnost. Ne obremenjujmo se s časovnimi mejniki, ampak naj nam bo pomembnejša kvaliteta gibanja. Nenazadnje s tem tudi sebi prihranimo marsikatero skrb, saj bo položaj otrokovih stopal boljši, padci pa bodo spretnejši in varnejši, ker se bo otrok sposoben ujeti na roki.



<http://certifiedcarpet.com>  
<http://www.drgreene.com>

Vsa našeta priporočila veljajo za otroke brez težav in posebnosti v razvoju, pri katerih so stopala normalno razvita. V kolikor so prisotne kakršne koli posebnosti ali nepravilnost, naj bodo ustrezno individualno obravnavane s strani pristojnega zdravnika.

Spodbujajmo gibanje in otrokovo samostojnost, vendar mu kljub temu pustimo čas, katerega potrebuje za kvaliteten gibalni razvoj!



<http://skinship.typepad.com>

Avtorica članka:  
asist. mag. Tina Grapar Žargi, dipl. fizioterap., RNO terap.dipl.fiziot, RNO terapevt  
Zdravstvena fakulteta