

Какой должна быть обувь для детей?



Консультация педиатра для родителей дошкольников

Как здоровье ребенка зависит от стопы?

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.

Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.

Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.

Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

