

POGOVOR S FIZIOTERAPEVTKO O PRIMERNI OBUTVI ZA OTROKE

VIR: <https://otroski.rtv slo.si/bansi/prispevek/6993>

Katero obuvalo je primerno za otroka, vprašanje, ki si ga postavljajo številni starši.

Ali je lahko nekoliko preveliko? Ali naj izberemo trd ali mehek podplat, kakšen material je najprimernejši?

Razvoj stopal se začne, še preden otrok shodi, zato je pomembno, da starši poznajo otrokove potrebe, osnove pravilnega razvoja in pravočasno prepoznajo morebitne znake, ki zahtevajo pozorno spremljanje. Na nekaj zelo pomembnih vprašanj nam je odgovorila fizioterapevtka **Špela Gorenc Jazbec**.



Strokovnjaki še vedno priporočajo čim več bose hoje pri otrocih. Seveda je to priporočljivo doma in pa poleti tudi zunaj. V tem primeru je potrebno paziti, da so tla primerna (brez nevarnih predmetov, smeti na tleh, ...).

So v obdobju, ko otrok shodi, torej od približno enega do drugega leta bolj priporočljivi čevlji s trdim ali mehkim podplatom?

Bolj so priporočljivi čevlji z mehkim podplatom. Vendar mora biti podplat res podplat, da je čevelj stabilen. Podplat mora biti upogljiv po dolžini, po širini in po diagonali, še posebej dobro upogljiv mora biti v predelu prstov. Podplat ne sme drseti in mora seveda biti vodotesen. Mehek podplat je priporočljiv tudi za obutev pri starejših otrocih in tudi za odrasle.

Je hudo narobe, če je čevelj za otroka nekoliko prevelik ali mora biti natanko takšen, da je otroku prav? Iz praktičnih razlogov, ker otroku nogica zelo hitro raste, namreč starši velikokrat kupijo otroku za pol številke prevelike čevlje.

Ko kupujemo čevlje, jih ne kupujemo z namenom, da bodo otroku služili čim dlje, in s tem namenom kupimo številko ali dve prevelike. Hoja s prevelikimi čevlji je za otroka lahko precej nevarna, saj se zaradi

prevelikih čevljev veliko spotika. Prav tako pa vpliva na vzorec same hoje, saj stopalu ne daje zadostne stabilnosti in daje otroku ves čas občutek lovljenja čevlja s stopali. Skratka, čevlji naj bodo primerne velikosti, ne preveliki in ne premajhni.

Kateri materiali so za otrokov čevelj najbolj priporočljivi?

Najbolj priporočljivi so naravni in zračni materiali, ki se stopalu dobro prilagajajo in dihajo. Materiali morajo biti mehki in udobni. Zašito oziroma zlepljeno mora biti tako, da ni trdih in debelih robov, da ne tišči. Tudi podplat mora biti iz materiala, ki ne drsi in ne prepušča vode (iz praktičnih razlogov), mora pa biti vseeno dovolj mehek, da je čevelj čim bolj upogljiv in gibljiv (mehka guma).



Je za otrokov razvoj stopala priporočljivo, da hodi čim več bos (doma in v poletnem času tudi zunaj)?

Še vedno drži, da je najboljša za kakovosten razvoj stopal bosa hoja po različnih podlagah, terenih, brez kakršnih koli opor, podpor. Če je stopalo prosto, je tudi bolj aktivno. Več ko stopalu nudimo opore, podpore, bolj se poleni, in tisto, kar bi drugače pri bosih hoji spodbujalo aktivnost mišic, mu z oporo to odvzamemo, saj namesto mišične aktivnosti oporo nudijo zunanji dejavniki. Prav tako je za kakovosten razvoj stopal in hoje pomembno čim več pridobivanja informacij z različnih podlag, po katerih otrok hodi. Na splošno je za pravilen razvoj stopal poleg bosa hoje izjemnega pomena tudi čim bolj raznoliko in kakovostno gibanje celega telesa. Vse to skupaj pa ne vpliva samo na izboljšanje kakovosti same hoje in razvoja stopal, temveč bosa hoja in čim več kakovostnega in raznolikega gibanja ugodno vpliva tudi na razvoj mentalnih sposobnosti otrok.

Kakšni copati pa so najbolj priporočljivi? Šolski z zelo tankim in gibljivim podplatom ali tisti z malce debelejšim in tršim podplatom?

Vsekakor so boljši tisti, ki so pri prstih dovolj široki in so popolnoma mehki in imajo zelo tanek in upogibljiv podplat. Saj je tak copatek najboljši približek bosih hoji. Mogoče še boljša izbira pa so nogavice z nedrsečim podplatom. Vsaj za doma, za v vrtec bodo pa mehki copatki boljša izbira kot nogavičke.

Na kaj je na splošno treba biti pozoren pri izbiri otrokove obutve?

Čevelj ne sme biti ne preozek ne preširok. Najbolje je, da je čevelj v predelu pete dovolj stabilen, mogoče celo malenkost ojačan okoli petnice (vendar ne pretrdo in ne previsoko), v srednjem delu stopala in še posebej pri prstih pa mora biti dovolj širok, da prsti niso preveč utesnjeni. Kot že omenjeno, mora biti čevelj, predvsem podplat, dovolj mehek in ustrezno upogibljiv, tako po širini, dolžini in tudi po diagonalni, še posebej preverimo upogljivost čevlja v predelu prstov. Čevelj naj bo ustrezno velik - ne prevelik ne premajhen, saj to lahko zelo vpliva na sam vzorec otrokove hoje, spotikanje, zvrčanje stopal ... Če vremenske razmere dopuščajo, naj bo čevelj nizek, torej pod gležnjem. Tak čevelj dopušča veliko aktivnosti v gležnju, ravnotežje, stabilnost, večjo mišično aktivnost. Podplat čevlja naj bo čim bolj raven in ne preveč debel. Najboljši so čevlji brez notranjih stopalnih lokov, saj to stopalu omogoča večjo aktivnost. Če je stopalni lok v čevlju prisoten, naj bo mehek, pod pritiskom s prstom se mora udreti. Trdi stopalni loki stopalo polenijo, saj ne spodbujajo aktivacije stopalnih mišic. Material, iz katerega je čevelj narejen, naj bo čim bolj mehek, naraven in zračen.



Špela Gorenc Jazbec je diplomirana fizioterapevtka s specialnimi znanji iz razvojne nevrofizioterapije.

Pri svojem delu se srečuje z dojenčki in otroki, ki imajo tako manjše kot tudi večje motnje v razvoju. S svojim delom skuša pomagati zmanjšati ali povsem preprečiti težave tako otrokom kot tudi njihovim staršem. Dojenčke in tudi večje otroke obravnava celostno in predvsem prilagojeno težavam vsakega posameznika. Ker so starši tisti, ki večino časa preživijo skupaj s svojim otrokom, daje velik poudarek tudi na učenju staršev tako pravilnega ravnanja s svojim otrokom kot tudi individualno prilagojenih vaj.

Poleg otrokom s težavami v razvoju daje velik poudarek tudi pravilnemu ravnanju z dojenčki, ki nimajo težav z razvojem, lahko pa vseeno bistveno pripomoremo h kakovosti njihovega razvoja. V ta namen je tudi izdelal priročnik in DVD z naslovom Pravilno ravnanje z dojenčkom (baby handling) ter pravilna izbira

ustrezne opreme in pripomočkov. Dejstvo, da je tudi sama mama dveh navihancev, pa ji velikokrat pomaga pri delu, kjer ji tudi tovrstne izkušnje pomagajo pri razumevanju otrok in staršev.



Razvoj otrokovega stopala je treba vedno spremljati in se o težavah nemudoma pogovoriti s splošnim zdravnikom, pediatrom ali specialistom.

TanjaMojzer.

Foto: Pixabay in Špela Gorenc Jazbec osebni arhiv