

But sztywny z twardą podeszwą, a może miękki z elastyczną podeszwą? Czym kierować się przy wyborze odpowiednich butów dla naszych pociec?

Bezsporna jest ochronna rola obuwia, biorąc choćby pod uwagę izolację termiczną, którą stosowali już nasi przodkowie blisko 30 tys. lat temu. O tyle zdania specjalistów na temat doboru obuwia, są niejednoznaczne i często kontrowersyjne. Jako terapeuci jesteśmy zgodni, co do faktu, że współczesne podłogi, środowisko w jakim żyjemy wymusza wręcz pewną konieczność ochrony narządu ruchu, to nie możemy pominąć znaczącego wpływu obuwia na mechanikę stopy i całego narządu ruchu. Ma to szczególnie ważny aspekt z perspektywy rozwoju dziecka. Trzeba tutaj zaznaczyć, że na drodze ewolucji cały nasz narząd ruchu uległ pewnym zmianom adaptacyjnym. Tempo ewolucji jest powolne i trzeba stwierdzić, że ewolucja stopy nie przebiegała proporcjonalnie i równocześnie z tempem pojawienia się i modyfikacji obuwia. Co więcej, tempo zmian zachodzących w obuwnictwie jest bardzo szybkie, więc nie dziwnym jest, że nasze stopy nie wiedzą do czego się dopasować.

Odpowiedni but jest:

DOPASOWANY – do długości stopy (nie za ciasny, czy luzu na dwa palce)

LEKKI – zaleca się buciki do 100g

ELASTYCZNY – aby nie krępować fizjologicznych ruchów w stawach stopy; powinniśmy być w stanie zgiąć podeszwę w jednej ręce w każdym kierunku (najlepiej spróbować skrócić jak przy ruchu wyżymania szmatki)

ŁATWY w zakładaniu – aby dziecko samodzielnie mogło je zdjąć i założyć

ZAPIĘTEK – nie może być sztywny, również ma poddać się oporowi ręki dorosłego

Powyższe cechy powinny być rozważone przy wyborze odpowiedniego obuwia dla dzieci, niemających problemów z kontrolą napięcia mięśniowego. Pamiętajmy jednocześnie, że każda stopa, mimo że pod względem anatomicznym zawiera te same struktury, może wyglądać nieco inaczej. Dlatego przede wszystkim przy wyborze butów należy wziąć pod uwagę zmienność osobniczą każdego dziecka.

Źródło: <https://piotrkostrzebski.pl/obuwie-dzieciece-czyli-jakie/>

<https://bosastopka.pl/blog/buty-dla-dziecka-i-stopy-dzieciece-na-celowniku-fizjoterapeuty-piotra-kostrzebskiego>