

Рекомендации для родителей



При выборе обуви отдавайте предпочтение мягкой, гибкой, легкой, не жаркой обуви (максимально приближена к хождению босиком).

Нигде в мире дети не носят ортопедическую обувь профилактически.

Прохладные ноги - норма при хождении босиком. Это не опасно для ребенка.

Итак, на что же смотреть при выборе обуви для дома:

1. Легкость и гибкость - это обеспечит правильную работу всех мышц и суставов стоп. Не подойдет: обувь с жестким, высоким задником, твердой подошвой.
2. Хорошая вентиляция. Обувь не должна быть жаркой. Нарушение микроклимата вокруг стоп может сказаться на их функции. Ножка будет потеть, перегреваться, быстрее уставать, выше риск кожных заболеваний. Прохладные ножки в помещении с нормальной температурой (18-22С)- это нормально.
3. Минимальная травмоопасность: обувь должна быть хорошо фиксирована на ноге, поверхность- противоскользящая. Не подойдут: колготки, обычные носки без противоскользящего покрытия, тапочки без задника (легко соскальзывают). Шлепки без задника тяжело носить детям до 4-5 лет, им сложно удерживать на ноге такие тапки.

О конструкции:

Подошва - гибкая (особенно в передней части) с хорошей амортизацией и не скользкая.

Носок - желательно прикрытый, особенно у маленьких детей, для того чтобы, спотыкаясь, они меньше травмировали пальчики.

Фиксация - липучка или вообще без добавочных креплений (только за счет резинки), чтобы можно было легко и быстро скинуть обувь.

Задняя часть - до 4-5 лет не желательно носить сланцы или шлепки. Задник может быть закрыт для боковой фиксации пятки, либо иметь чашеобразное углубление (в нем тоже пятка не смещается).

Можно: босиком, легкие сандалии, легкие мягкие кеды, носки с противоскользящим нанесением.

Не нужно: жесткие "ортопедические" сандалии, тапочки без задника, жаркие тапки, колготки.

Будьте здоровы!