# **Správná bota: základ zdravého fyzického vývoje dětí**

**Znáte to, při delší chůzi vás šíleně rozbolí nohy. Jedním z důvodů může být i nesprávná obuv nošená v dětství – špatná bota může totiž pořádně uškodit. Dopřejte tedy svým dětem lepší budoucnost a pořiďte jim kvalitní obuv.**

Dětská nožička roste velmi rychle, jak do délky, tak i do šířky. Za rok vyroste dokonce až o 18 mm! U dětí do čtyř let jsou v klenbě umístěny tukové polštářky, které chrání chodidlo před přetěžováním. Vzhledem k tomu, že jsou kosti dítěte až do osmého roku věku chrupavčité, je nutné dávat velký pozor právě na výběr bot, neboť dětské nohy jsou méně citlivé na bolest a příliš malou, nepadnoucí a nevhodnou [obuv](http://www.sleviste.cz/obleceni-a-obuv#utm_source=maminka.cz/clanek/spravna-bota-zaklad-zdraveho-fyzickeho-vyvoje-deti&utm_medium=obuv&utm_campaign=mf-linky) nemusejí vůbec vnímat. Špatně zvolená obuv by jim tak mohla zcela pozměnit tvar kostí.   
Jak poznat správnou botu?

**Žirafa je zárukou...**

„V obchodě mám s výběrem bot pro svého syna vždy velký problém, nikdy nevím, která bota je správná, v dnešní době vypadají všechny botičky stejně a kdo se v tom pak má vyznat. Personál navíc mnohdy nemá o mnoho informací více než já,“ stěžuje si Alena, maminka tříletého Jakuba. Aby nedocházelo k zaměňování správné dětské obuvi s tou nevhodnou, zavedla v roce 1997 Česká obuvnická a kožedělná asociace (ČOKA) dobrovolnou certifikaci dětské obuvi Žirafa. Obuv, která získá tento certifikát, je v prodejnách označena registrovanou visačkou s motivem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“. Každá tato obuv splňuje požadavky z hlediska ortopedických, fyzikálně-mechanických, hygienických vlastností a samozřejmě také z hlediska bezpečnosti výrobku. Rodiče si tak mohou být jisti, že kupují kvalitní obuv, která jejich dětem rozhodně neublíží. Certifikáty zdravotně nezávadné obuvi Žirafa jsou dvakrát ročně slavnostně udělovány na veletrhu Kabo v Brně.

Certifikaci Žirafa si chválí i mnoho rodičů. „Kubík má od narození problémy s plochýma nohama, při delší chůzi trpí bolestmi chodidel. Dříve jsem nákup obuvi pro sebe ani Kubíka příliš neřešila. Potom mi ale paní doktorka doporučila, abych začala kupovat kvalitní dětskou obuv. Nyní nakupuji jen boty značky s certifikátem Žirafa a situace se velmi zlepšila, syn už při delší chůzi netrpí,“ říká o osmiletém synovi maminka Petra.

**Podle jakých kritérií vybírat?**

„Při výběru dětské obuvi je velmi důležité, aby bota měla dostatečně širokou špičku; pokud je bota úzká, dítěti nohu deformuje. Například špičatá obuv je pro děti zcela nevhodná, stejně jako lodičky nebo mokasíny,“ shrnuje PhDr. Vlasta Mayerová, tajemnice České obuvnické a kožedělné asociace. Děti by měly nosit boty z přírodních materiálů, pokud je tedy necháváte celý den běhat v gumákách, rozhodně to není pro jejich nožičky to nejlepší. „Bára vždycky přijde ze školy s úplně zpocenými chodidly, poslední dobou jsem jí přestala dávat tak silné ponožky, ale nepomohlo to,“ říká maminka osmileté Barborky. Ano, je to pravda. Dětské nohy se poměrně hodně potí, je tedy dobré botu vybavit stélkou ze savého materiálu.

Velmi důležitým faktorem pro zjištění kvality dětských botiček je také jejich ohebnost. V místě, kde se noha při chůzi ohýbá, musí být obuv co nejohebnější. Zkuste tedy v obchodě botu ohnout, a pokud bude tuhá a nepoddajná, vyberte jinou. Pro mnoho rodičů je největším oříškem zjistit, zda bota stále sedí, nebo zda dítě z boty již vyrostlo. [Batole](http://www.sleviste.cz/kojenecke-obleceni#utm_source=maminka.cz/clanek/spravna-bota-zaklad-zdraveho-fyzickeho-vyvoje-deti&utm_medium=Batole&utm_campaign=mf-linky) si totiž stěží samo řekne, že je mu bota těsná. PhDr. Vlasta Mayerová doporučuje, aby rodiče nakupovali obuv pro děti ve specializovaném obchodě. Odborníci ve specializovaných prodejnách dítěti nohu odborně proměří, zjistí skutečnou velikost dětské nohy a dále doporučí správnou velikost obuvi. Velikost dětské obuvi by měla být asi o 10–15 mm větší než dětská noha, aby nedocházelo k omezení volného pohybu prstů.

**Vždyť ty boty jsou tak drahé!**

Ne všechny firmy na českém trhu využívají možnosti dobrovolné certifikace Žirafa, i přestože jsou výrobci vysoce kvalitní dětské obuvi. Na srpnovém veletrhu Kabo v Brně (ve dnech 25.–27. srpna) můžete tradičně vidět produkci většiny firem. Kvalitní dětská obuv nebývá levnou záležitostí, ale do dětských botiček se vyplatí investovat. Laciná obuv je většinou vyrobena z hygienicky naprosto nevhodných materiálů – často se jedná o materiály syntetické. Obuv je tak neprodyšná, nepřizpůsobí se tvaru nohy dítěte a mnohdy ani nerespektuje zvláštnosti anatomické stavby nohy dítěte. „Kromě kožních projevů, jako jsou plísně nohou a různé [ekzémy](http://www.sleviste.cz/leky-na-kuzi-lupenka#utm_source=maminka.cz/clanek/spravna-bota-zaklad-zdraveho-fyzickeho-vyvoje-deti&utm_medium=ekz%C3%A9my&utm_campaign=mf-linky), může při soustavném nošení takovéto obuvi dojít i k závažným deformitám nohou a prstů. Ty se pak většinou projeví až v dospělém věku mezi 30. a 40. rokem života,“ vysvětluje doktorka Mayerová.

Na rozdíl od levné obuvi jsou náklady na výrobu kvalitní dětské obuvi téměř stejné jako na obuv pro dospělé. Každá dětská obuv pro děti do tří let je navíc povinna projít hygienickými testy, které určují její zdravotní nezávadnost. Kvalitní dětské boty tedy nejsou a nemohou být levné. Nenechte se tak ovlivnit nižší cenou obuvi, která je nabízena většinou na tržištích. Výběr kvalitní obuvi pro svá dítka berte jako investici do jejich budoucnosti. Nohy nás nosí celý život, proto není dobré důležitost správné obuvi podceňovat.

**Jak poznat funkčnost?**

Při výběru bot pro naše nejmenší bychom se měli řídit především otázkou jejich nezávadnosti a funkčnosti. Dnešní doba je však i vzhledem k dětské obuvi přívětivá a maminky dbající o módu si již mohou vybírat mezi kvalitní a zároveň módní obuví. „I dětská obuv může být líbivá, ale pouze v tom smyslu, že se použije například nová módní barevnost na dětské obuvi, nové úpravy usní, použijí se nové typy podešví, případně různé ozdobné šití nebo barevné aplikace,“ upozorňuje Vlasta Mayerová, že ne všechny úpravy dětské obuvi jsou vítané. A dodává, že v současné době je trendem spojení českých výrobců s módními návrháři obuvi. Vznikají tak originální a zároveň kvalitní módní kolekce.

**Maminčin odborník PhDr. Vlasta Mayerová tajemnice České obuvnické a kožedělné asociace.**

* S péčí o nohu je nutno začít hned po narození dítěte. Například úzké a těsné punčošky omezí pohyb dětských nohou a mohou způsobit deformity.
* Nebraňte dítěti v chůzi a běhu po přírodních měkkých podložkách, jako je písek, tráva, lesní půda a podobně. Rovněž doma může dítě běhat bosky po koberci.
* Pravidelně kontrolujte, zda dítě z obuvi nevyrostlo, u batolat jednou měsíčně, u předškoláků a mladších školáků za 2 až 3 měsíce, u starších školáků za 4 až 5 měsíců, u 15letých až 20letých jednou za půl roku.
* Nenechávejte děti nosit boty po starších sourozencích, z obnošené obuvi se totiž mohou atypické prvky chůze přenášet na mladšího sourozence.
* Dodržujte pravidelnou hygienu nohou dětí – včasné a správné střihání nehtů, nošení bavlněných ponožek a punčocháčů.

Čerpáno z časopisu Maminka, 2009.