

На детской обуви экономить нельзя

Многие родители, не уделяя должного внимания детской обуви и позволяя детям ходить дома босиком, оправдываются тем, что, мол, раньше, когда наши предки и знать не знали об ортопедической обуви, плоскостопия не было ни у детей, ни у взрослых. А ведь все ходили босиком или в лаптях. Это так, но босиком и в лаптях ходили по земле, траве, песку, камням. Эти природные неровности стимулировали мышцы и связки стопы, она постоянно была в тонусе, приравливаясь к ним.

Сейчас же дети если и ходят босиком, то дома, по жесткому гладкому полу – родители уверены, что таким образом они закаливают детей, а летом на даче, наоборот, в обуви. В результате мышцы «ленятся» и развивается плоскостопие. А оно по мере взросления ребёнка влечет за собой серьезные проблемы с ногами и позвоночником.

Поэтому мы рекомендуем приучать детей ходить босиком на природе: по траве, воде, песку, гальке, лесным тропинкам.

А вот дома как раз босиком ходить не следует. Для города мы рекомендуем выбирать качественную ортопедическую обувь, в том числе и домашнюю. Детская обувь должна быть с небольшим каблучком, жесткими задником и «боками», мягким валиком в районе пятки и обязательно с рессорным супинатором, имитирующим природные неровности.

И очень важно, чтобы обувь была изготовлена из экологически чистых и качественных материалов.

Также мы рекомендуем регулярно посещать детского ортопеда, чтобы вовремя отследить отклонения в формировании стопы.

И ни в коем случае не принимайте в дар для своего ребенка ношеную обувь, иначе ваш ребенок унаследует и чужие дефекты. И сами не оказывайте такую «медвежью услугу» близким.