

Как правильно определить размер обуви?

Наверное, у каждого родителя возникали ситуации, когда обувь для ребенка покупалась без примерки. Наши советы помогут вам сделать правильный выбор.

Мама, доставайте сантиметр!

Размер ножки (в см)	Размер обуви
10,5	17
11	18
11,5	19
12	19,5
12,5	20
13	21
13,5	22
14	22,5
14,5	23
15	24

Полезно иметь с собой две коктейльные соломинки, имеющие размеры длины и ширины стопы вашего ребенка. Вложите их в понравившиеся Вам туфельки или ботиночки. Обувь стоит приобрести, если от края упирающейся в носок соломинки до задника можно свободно поставить палец Вашей руки.



Выбирайте правильную обувь

Первые ботиночки малыша должны быть:

- ❖ легкими и непромокаемыми;
 - ❖ только из натуральных материалов (кожа, плотная ткань);
 - ❖ подошва должна иметь рельефную структуру и при сгибании образовывать форму равномерной дуги без особого усилия;
 - ❖ фиксировать голеностопный сустав застежкой, шнуровкой, липучкой в области щиколотки почти неподвижно, чтобы ножка не болталась;
 - ❖ с жестким задником (при надавливании на него вмятины не остаются);
 - ❖ с маленьким (не более 1,5 см) каблучком;
 - ❖ с закрытым закругленным носом, чтобы малыш не "сбил" пальчики;
 - ❖ с анатомической или ортопедической (по назначению врача) стелькой-супинатором;
 - ❖ с прямым внутренним краем обуви.
- Оптимально подобранный размер детской обуви предусматривает наличие свободных зон для роста стопы и удлинения стопы при шаге.**

ГКУЗ "Волгоградский областной центр
медицинской профилактики"

400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vosmp@vomiac.ru



Малыш и башмачок:

как прекрасны и легки
деток первые шажки



Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Правильное формирование стопы малыша имеет очень важное значение. Стопа как часть опорно-двигательного аппарата обеспечивает выполнение ряда важнейших функций:

- опорной,
- амортизирующей,
- ходьбы,
- передвижение в пространстве,
- сохранение равновесия.

Строение стопы ребенка

Стопа состоит из 26 костей, 42 мышцы и множества связок. Соединяясь между собой, анатомические элементы стопы образуют две дуги (своды стопы): **продольный** (по внутреннему краю стопы) и **поперечный** (между основаниями пальцев). Благодаря этим сводам, стопа имеет 3 основных точки опоры: пяточная кость, основания 1 и 5 пальцев стопы. При уплощении сводов, стопа опирается всей своей поверхностью, что приводит к ухудшению амортизирующих свойств.



Естественно развивающиеся стопы и пальцы, не знающие современной обуви

Стопы и пальцы после носки современной обуви



Как растет стопа

На фоне интенсивного роста ребенка развиваются и его стопы. У новорожденного длина стопы составляет приблизительно 7,5 сантиметров. Однако маленькие ножки растут быстро, и на втором и третьем году жизни они вырастают на 2-3 размера в год. Даже в школьном возрасте стопа может увеличиваться на 1-2 размера в год, завершая свое развитие только в подростковом возрасте. При этом ноги девочек прекращают расти между 11 и 14 годами, у мальчиков позже, к 18 годам. Такой активный рост стопы отражается и на анатомо-функциональном состоянии стоп. У младенцев до 3-х лет стопа очень мягкая и гибкая. Это связано с повышенной эластичностью связок, недостаточно развитыми мышцами, наличием жировой подушки, содержанием в костной ткани небольшого количества минеральных веществ, которые придают костям прочность. По этим же причинам продольный свод стопы у детей в этом возрасте плоский, что является нормальным физиологическим состоянием.

Учимся сохранять равновесие

Когда дети начинают вставать на ножки (в 7-9 месяцев) и самостоятельно ходить (в 10-12 месяцев), функцию амортизатора берет на себя «жировая подушечка», которая располагается на подошве, под кожей. При весьма малой опорной поверхности стоп и высоком расположении центра тяжести тела ребёнок должен, прежде всего, научиться сохранять равновесие при стоянии и передвижениях. С ростом ребёнка соответствующим образом меняется позиционная установка стоп, форма и индивидуальные изгибы сводов стоп. Установка стоп претерпевает естественные физиологические изменения. В 2-3 года кости набирают достаточное количество минеральных веществ, суставные поверхности приобретают нормальные очертания, связки становятся более прочными, а сила мышц позволяет дольше находиться «на ногах». Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5-6 летнего возраста.

