

## Правильная ортопедическая обувь



### ***Как выбрать ортопедически правильную обувь:***

- хорошая обувь оснащена твердым задником и надежной фиксацией по ноге — как правило, обеспечивается липучками, шнурками, пряжками;
- имеет на стельке верно расположенный подсводник (супинатор);
- круглый, но не острый и не суженный носок: пальцы ребенка должны находиться в естественном положении;
- натуральные материалы как внутри, так и снаружи верха обуви (обычно, это натуральная кожа, реже – хлопок и другие виды текстиля).

При этом, примерку желательно выполнять в вечернее время: доказано, что в это время нога несколько больше, чем утром) и обязательно примерять обувь на обе ноги.

Что касается размера, с учетом того, что детская ножка быстро растет, тут действуют такие правила: летнюю обувь выбирают на 1 см больше, чем длина стопы ребенка, а зимнюю — больше на 1,5 см.

### ***Три «не» при покупке профилактической обуви***

- не покупайте обувь «на вырост»: ее ношение будет чрезвычайно некомфортным, прежде всего потому, что подсводник расположится в неправильном месте относительно стопы малыша;
- не берите обувь, которая обладает только некоторыми из перечисленных признаков правильной обуви: у по-настоящему качественной пары будут соблюдены все требования;
- не покупайте бывшую в употреблении обувь, а если покупаете, позаботьтесь о замене стелек на новые.

### **Выводы**

Наиболее популярными в России брендами, производящими профилактическую обувь, являются ТМ «Котофей», «Скорород», «Таши орто» и другие.

Кроме покупки профилактической обуви, для снижения риска развития плоскостопия мы рекомендуем пополнить гардероб ребенка обувью с плоской гибкой подошвой, а также регулярно выполнять упражнения на

укрепление мышц стопы и голени и побольше позволять малышу ходить босиком.

Также следует помнить, что профилактическая обувь — это только один из факторов, влияющих на здоровое развитие стопы. Первостепенную роль в ее правильном формировании с раннего возраста играют разнообразные тренировки: ходьба по неровным, фактурным, наклонным поверхностям; упражнения на шведской стенке и любая физическая активность.