НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ТАПОЧКИ?

А можно ли ребенку вообще носить тапочки? На этот вопрос могут ответить только врачи-ортопеды, которые помогают исправлять врожденные и приобретенные деформации стоп и нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Человеческая стопа - это рессоры, которые все время пружинят, позволяя легче преодолевать все неровности. Стопа имеет два свода - продольный и поперечный. Продольный свод - выемка по внутреннему краю стопы, она, как правило, есть у всех. Поперечный свод - под передним отделом стопы. Если таких выемок нет, значит - у человека плоскостопие, продольное или поперечное.

**Истинное плоскостопие** - врожденное - встречается очень редко; в этом случае диагноз ставится сразу и звучит так: врожденная слабость свода стоп. Детям, которым поставлен такой диагноз, для правильного формирования стопы нужно носить специальную стельку - супинатор. Вообще же пользоваться супинаторами рекомендуют детям только после семи-восьми лет, когда свод стопы уже сформировался.

**Поперечное плоскостопие** - деформация, которая развивается в результате ношения неправильно подобранной обуви. Своды стоп у детей формируются к семи-восьми годам, а до этого врачам и родителям нужно помогать этому процессу идти в правильном направлении.

Сегодня, к сожалению, нередко можно встретить девочек в модельных туфельках, которые, как правило, способствуют формированию так называемой "косточки" - все того же поперечного плоскостопия. К двенадцати-тринадцати годам нога девочки будет выглядеть так же, как и деформированная нога взрослой женщины.

**Как уберечь малыша от плоскостопия?** Ему нужно больше ходить босиком, но обязательно по неровной поверхности - камешкам, шишкам, песку. Если ваш ребенок ходит без обуви дома, он рискует приобрести плоскостопие.

Выбирая обувь для ребенка, нужно обратить внимание на несколько моментов.

Детская обувь не должна быть узконосой - это способствует неправильному формированию стопы.

Обувь ребенка должна быть обязательно с каблучком, высотой не менее одного сантиметра. Она не должна давить, стискивать ногу.

Подошва должна поддерживать амортизационную и рессорную функцию стоп - она должна пружинить, быть гибкой, легкой, мягкой. Даже если у ребенка с ногами все в порядке, покупать ему обувь на ровной подошве нельзя: она не позволяет участвовать в движении всем мышцам и связкам стопы. Детские ножки еще слабые, свод стопы не в состоянии поддерживать вес тела и опускается.

Заблуждаются те родители, которые утверждают, что толстая подошва вредна. Это неправильно. Так, например, для детей постарше, с уже сформировавшимися стопами, кроссовки - самая удобная и практичная обувь, которая соответствует всем требованиям, предъявляемым к детской обуви. Но они обязательно должны быть сделаны из натуральной кожи.

Обувь должна фиксировать голеностопный сустав, для того чтобы стопа не смещалась внутрь. Этого можно достичь, покупая обувь с мягким супинатором, высоким задником и жестким закрытым внутренним краем (берцем). Только тогда внутренний свод стопы формируется правильно, то есть не происходит никаких нарушений функций стопы, изменения ее формы, нарушения кровообращения. В такой обуви детские ножки не устают, не формируются натоптыши - мозоли. Не покупайте сандалии с мелким задником - они моментально стаптываются, а стопа при этом деформируется.

Детская обувь обязательно должна иметь деталь, фиксирующую стопу по отношению к подметке (перепонку, ремешки, шнуровку). Если стопа не зафиксирована, ребенок при ходьбе ее растаптывает.

**Домашние тапочки совершенно не годятся для детской стопы**. А если вы все-таки решили их купить, знайте, что подошва внутри обязательно должна быть выложена мягкой упругой стелькой, выполняющей роль супинатора. Но даже такие домашние тапочки ребенку лучше носить пореже.

Солидные фирмы, производящие детскую обувь, несут ответственность за свою продукцию и не выпускают некачественный товар - он вызовет шквал претензий со стороны врачей и родителей, и это испортит репутацию фирмы. Раньше к импортным поставщикам предъявлялись жесткие требования: детская обувь должна быть изготовлена только из натуральных материалов. Сейчас часто обувь к нам привозят частники, скупающие в Китае, Турции или Польше самый дешевый товар.

Приобрести своему ребенку красивую и удобную обувь стало не так уж трудно, хотя иногда и накладно. Но если сегодня на покупку детских сандалет вы потратите чуть больше, чем запланировали, то потом вам не придется тратиться на лечение вашего чада.

 **СОВЕТ**

Детская обувь обязательно должна иметь:

* деталь, фиксирующую стопу по отношению к подметке (перепонки, ремешки, шнуровку);
* высокий задник;
* жесткий закрытый внутренний край;.
* каблучок высотой один - два сантиметра;
* гибкую, легкую, толстую пружинящую подошву с мягким супинатором;
* широкий носок, не сдавливающий пальцы.