

**Buty na każdą okazję,
czyli
„Co powinno nosić moje Dziecko?”**

Rita Calderaro – Poczmańska
Rehabilitantka Dziecięca

Hasło: DZIECKU, A WSZCZEGÓLNOŚCI JEGO
STOPOM NIE WOLNO PRZESZKADZAĆ.

Co to oznacza?

Niech dziecko jak **najdłużej** i
na jak **najbardziej różnorodnym podłożu**,
w bezpiecznych, ale wymagających
warunkach dziecko biega, skacze, potyka
się.... I to na bosaka!!



Czego potrzeba stopom ?



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska

Każde ograniczenie ciężkiej pracy, ruchomości, bezpośredniego kontaktu z podłożem stóp dziecka z punktu widzenia potrzeb całego, rozwijającego się ciała (również i stóp) jest NIEPOROZUMIENIEM!

Dlaczego?



Aparat ruchu (jak sama nazwa wskazuje - ruchu) najlepiej kształtuje się i rozwija podczas ruchu i obciążaniu. A najlepszym „trenerem” sprzyjającym kształtowaniu umiejętności stóp jest ciężar własnego ciała i bezpośredni kontakt z podłożem.

Przekonanie, że najlepsze dla stóp jest „miękkie podłoże”

- ▶ na miękkim maleje wydolność mięśni i struktur stawowych,
- ▶ maleje zdolność utrzymania prawidłowej pozycji (wszystkie struktury się „zapadają”).

Bieganie nie takie zdrowe jak nam się wydaje

- ▶ niektórzy nazywają go serią kontrolowanych upadków stopy,
- ▶ najgorszy bieg, to ten podczas którego stopa opada na piętę.





Producenci butów prześcigali się z wymyślaniem przeróżnych zabezpieczeń, usztywnień, dynamicznych wzmocnień wzdłuż i w poprzek butów wszystko by „oszczędzić” stopę...

Doprowadziło to do rozpropagowania teorii według której stopy należy maksymalnie chronić, póki się wystarczająco nie ukształtują.

Mit !!!



Mity na temat „potrzeb stóp”



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska



Aparat mięśniowy stóp małego dziecka (do 4 – 5 roku życia) nie jest jeszcze na tyle wydolny by:

- ▶ poradzić sobie ze swoją niedojrzałością,
- ▶ przejąć obciążenie ciężaru dziecka,
- ▶ a na dodatek „walczyć” z wkładkami, sztywnym zapiętkiem, twardą i sztywną podszewą itp.



**NATURZE CHODZI O TO
BY „ZMUSIĆ” STOPY DO PRACY !**

Jak zrobić dobry but dla dziecka?



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska



PODESZWA

Powinna być cienka, niewyobrażalnie giętka i jednocześnie wystarczająco wytrzymała. Oprócz wyginania we wszystkie strony powinna zginać się łatwo w 1/3 długości od przodu stopy

CZUBEK BUTA

Przód buta ma być obły, dając dużo miejsca palcom dziecka. Najlepiej jak przód i tył bucika będą lekko uniesione aby ułatwić stopie przetaczanie jej w trakcie chodu.

Jak zrobić dobry but dla dziecka?



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska



W tym miejscu but powinien najlepiej przylegać do nogi ale **NIE UCISKAĆ!**

But może być sznurowany lub na rzepy. Jednak sznurówki dają najlepsze możliwości precyzyjnego dopasowania buta do stopy

Sztywny zapiętek to mit! Musi on dobrze przylegać do pięty, ale i pozwalać na ruchy na boki kiedy stopa dziecka pracuje

Materiał ma być cienki, miękki, miły w dotyku, kolorowy, plastyczny. Musi „oddychać”, bo stopa NIE może się pocić!



Jakie są odpowiednie buty?



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska

Dobry but? A może trochę inaczej...

- ▶ Najlepszym butem dla dziecka jest jego goła stopa,
- ▶ Minęły czasy betonowych butów 😊
- ▶ Nie kupujemy butów o 2 numery za dużych żeby stopa oddychała, a paluszki mogły się swobodnie poruszać,
- ▶ Buty mają być dodatkiem do stopy!
- ▶ Zakładamy buty tylko wtedy, kiedy musimy!
- ▶ But nie musi, często nie powinien być wysoki



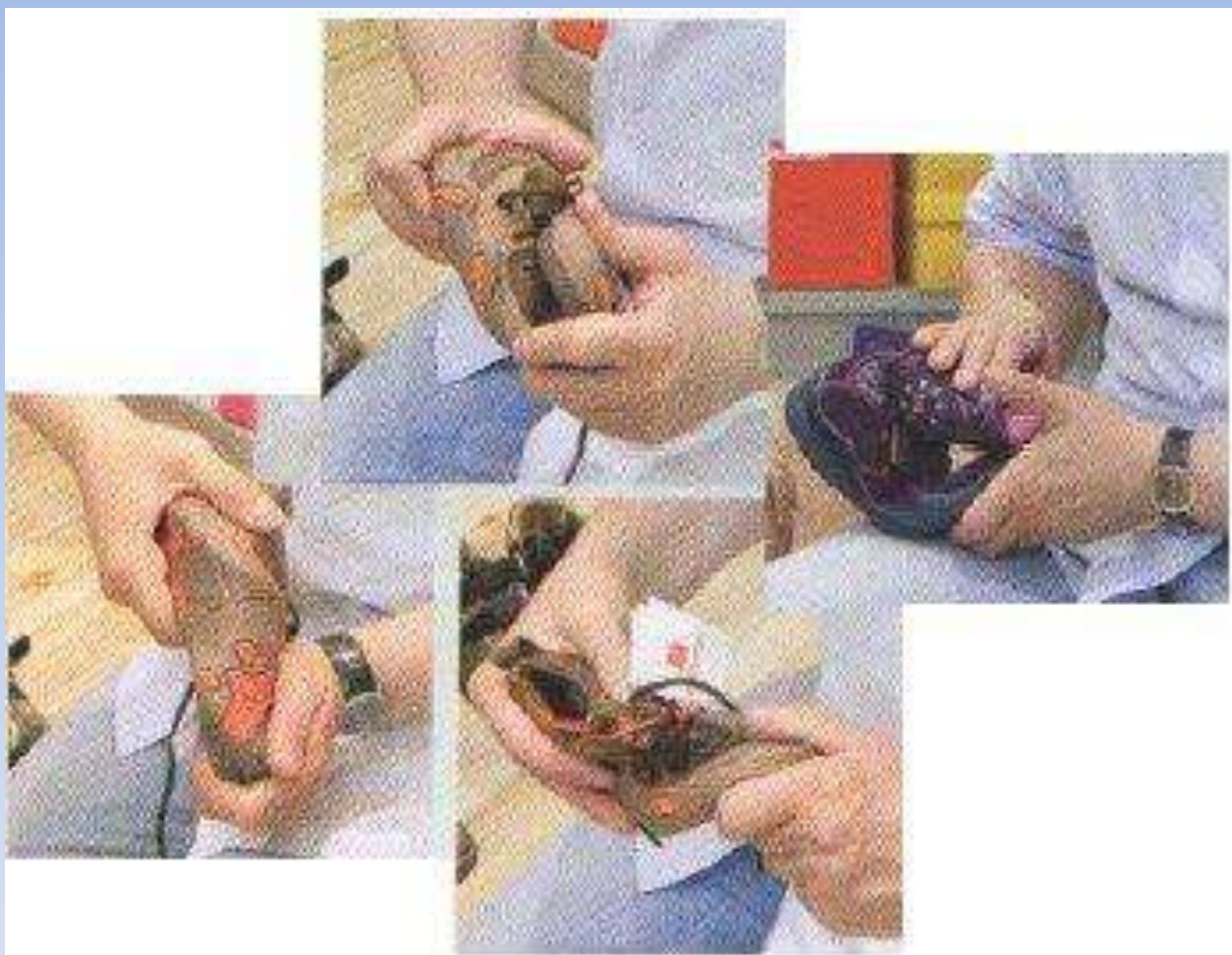
W czym malec ma chodzić po domu?

- ▶ na bosaka 😊
- ▶ w skarpetach antypoślizgowych,
- ▶ dopasowanych do stopy tenisówkach (gdy sroga zima),
- ▶ kaptcie „na skórcie”

Testujemy buty



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska



Podeszwę „testem Gustlika” – bierzemy od strony pięty i czubka buta i próbujemy go wyjąć

Wewnętrzna wkładka bucika powinna być:

- ▶ **MAKSYMALNIE** o 3-5 mm dłuższa niż stópka (wskazówka dla dzieci poniżej 2 roku życia),
- ▶ wg numeracji but może być większy max. o 0,5 numeru (wskazówka dla dzieci poniżej 2 roku życia),
- ▶ u starszych dzieci obowiązuje wciąż zasada 0,5 numeru długości bezwzględnej (od pięty do najdłuższego palca). Zapas rośnie do 6 mm, a u większych dzieci z dużą stopą do 10 mm.





Często niepokoi nas kształt nóg dziecka. A to koślawe, a to szpotawe innym razem płaskie. Większość tych „koślawców” to wyraz adaptacji ciała dziecka do zmieniających się dynamicznie jego cech:

- ▶ Wagi,
- ▶ Wzrostu,
- ▶ Sprawności,
- ▶ Właściwego napięcia mięśniowego,
- ▶ Spójności stawów,
- ▶ Sytuacji i zadań jakie podejmuje



Zbyt często interpretujemy te zmiany jako obraz lub zapowiedź wad stóp i postawy.

- ▶ U dzieci między 12 miesiącem życia, a 3 – 4 rokiem życia zauważamy **NORMALNE** cechy fizjologicznego płaskostopia i koślawości stóp i nóg,
- ▶ Do 6-7 rokiem życia może trwać samoistna korekta fizjologicznej koślawości stóp i kolan.

I tu kolejny mit!

Często mówi się, że buty ortopedyczne lub zbliżone do ortopedycznych stanowią najlepszą profilaktykę ich wad.

Tymczasem jest wręcz ODWROTNIE!

Najlepszą profilaktyką jest RUCH, RUCH, RUCH, SPORT, ĆWICZENIA i POKONYWANIE OBCIĄŻEŃ!





Od 4 – 5 roku życia możemy w pełni realizować program poważniejszej aktywizacji:

- ▶ rolki,
- ▶ rower,
- ▶ hulajnoga (naprzemiennie),
- ▶ sków (skakanka, gra w klasy, gumę),
- ▶ biegi przez przeszkody (np. patyki),
- ▶ wspinanie się na ścianie wspinaczkowej,
- ▶ chodzenie po okolicznych górkach,
- ▶ i wszystkie sporty zmuszające malca do wyskoków



Rehabilitację możemy zacząć dopiero gdy:

- ▶ minie okres fizjologicznych niekształtności,
- ▶ profilaktyka nie przynosi spodziewanych rezultatów,
- ▶ w razie dużego niepokoju wizyta u fizjoterapeuty dziecięcego może rozwiązać wątpliwości i ustalić indywidualny program profilaktyki małych stóp.

DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ 😊



ANNE GEDDES®

www.annegeddes.com

KONTAKT:



Rehabilitacja
Rita Calderaro-Poczmańska

**RITA
CALDERARO – POCZMAŃSKA**

**505 – 974 – 852
rita@rita-rehabilitacja
www.rita-rehabilitacja.pl**