

Jaké první botičky

Mgr. Petra Haviarová

Jako dětská fyzioterapeutka denně odpovídám na dotazy ohledně výběru botiček. Často dostávám na toto téma emaily či textové zprávy. Nejčastěji se vaše otázky týkají doporučení vhodné obuvi pro první krůčky.

Jako máma tří dětí to chápu. Jakmile se změní roční období, začne i u nás přeměrování nožiček a horečnaté shánění chybějících kusů v botníku. Teď už to mám zmáknuté, ale i tak to stojí dost času a energie. Ještě si dobře pamatuji, jak jsem šla před 8 lety nadšeně koupit nejstaršímu synovi jeho první pár. Bylo mu 13 měsíců a zrovna udělal prvních pár samostatných krůčků. A byla to samozřejmě unáhlená koupě! Než začal skutečně chodit, tak mu noha poskočila do délky a botičky jsme nevyužili. Navíc v nich od začátku brečel a nehodlal udělat ani krok. A opět se potvrdilo, že děti ví, co je pro ně nejlepší.

Nasbírala jsem od té doby mnoho zkušeností, a tak jsem pro své malé klienty a jejich rodiče vytvořila tento ebook o výběru prvních dětských botiček. Umět pořídit svému dítěti boty je totiž dle mého názoru důležitá rodičovská kompetence.

Petra Haviarová

Mgr. Petra Haviarová
fyzioterapeutka



Takže tu máme chodící dítě bez bot... A potřebuje je už vůbec?

Jakmile začne dítě chodit, trvá to ještě několik měsíců, než se chůze vyladí. Zlepšuje se rovnováha, pohyby při chůzi se postupně zjemňují a koordinují. Chodidla se učí číst po jakém terénu se pohybují a učí se na něj reagovat. Boty jsou v tomto úsilí dosti na překážku. Je to jako kdyby si prvňáček ve škole vzal při psaní písanky rukavice. Výsledný pohyb by byl nepřesný a těžkopádný, neměl by v ruce cit.

Stejně je to s chodcem začátečníkem. V obuvi bude mít ztížené podmínky. Nejspíš bude bojovat s rovnováhou, hůře vnímat terén, změní způsob našlapování nebo délku kroku. Možnosti přirozeného pohybu jsou zkrátka v botě velmi omezeny. Stereotyp chůze i držení těla se v této době teprve utváří, a proto je správný výběr velmi důležitý.

První boty
pořizujeme
nejdříve dva
měsíce poté,
co dítě začne
chodit samo
v prostoru.



” Často vídám botičky jako módní doplněk již u velmi malých miminek. Velká spousta dětského oblečení je uzpůsobena tak, aby byly nožičky schované. Ostatně, také mě štválo, jak věčně miminku ponožky sklouzávaly. Z pohledu mé profese je však ztráta ponožek naprosto skvělá věc. Pohyby prstíků nožiček jsou totiž do budoucna velmi důležité pro vývoj klenby nohy. Pozor tedy na příliš těsné a malé dupačky či ponožky, které jej omezují. Lepší jsou varianty bez šatek. To, jak si miminko zkoumá nožičky rukama a později i ústy je roztomilé, ale také velmi důležité z hlediska vnímání nožiček a je dobré tuto činnost podpořit. “



Když si danou oblast – rozuměj nohu – budu dobře uvědomovat, také ji budu lépe ovládat. Zkuste si zahýbat pravým prsteníčkem na noze... Někteří z vás budou mít problém si bez kontroly znaku vůbec uvědomit, že tam takový prst mají. Promasírujte si tento prst a zkuste to znovu. Je to lepší?

Jaké první **botičky** tedy zvolit?

Tady se ukáže, že název tohoto ebooku je trochu trik, protože první boty jsou nejlepší **žádné**. 🐾 Doporučuji to minimálně po dobu dvou měsíců od začátku samostatné chůze. Pokud dítě začne chodit na začátku léta, dá se bez bot zvládnout i delší časový úsek a je to super. Bosá chůze v přírodním terénu je pro nohy velmi obohacující. Získávají cenné zkušenosti. V případě potřeby si můžeme vystačit s capáčky, ponožkami s protiskluzem, v zimě s návleky, ale nejlepší to bude vždy naboso. V době, kdy dítě ještě leze či chodí kolem nábytku doporučuji ta nejpřísnější bosá opatření.

Někdo možná bude namítat, že capáčky jsou taky boty a jak to tedy je. Mít dítě zcela **bez-bot je zn. ideál**. Nicméně autorka tohoto textu je také maminka a uvědomuje si nástrahy tohoto doporučení. Jsou prostě situace, kdy noha potřebuje ochranu. Funkce boty je totiž především ochrana před poraněním, před vysokou nebo nízkou teplotou, nebo se někteří můžeme chtít chránit třeba i před špínou. :-)



*Mnoho rodičů chce doporučit botky, které jsou **zdravé**. Všimněte si, že vždy když něco označíme za zdravé, lépe se to prodává. Jako fyzioterapeutka tvrdím, že žádné takové neexistují. Zdravé chceme mít nohy a jejich funkci bude bota vždycky nějak omezovat.*

Někdy to ale naboso prostě nejde... Jakou ochranu dětské nohy tedy zvolit?

V situacích, kdy není možné být naboso můžeme použít například **kožené capáčky.**

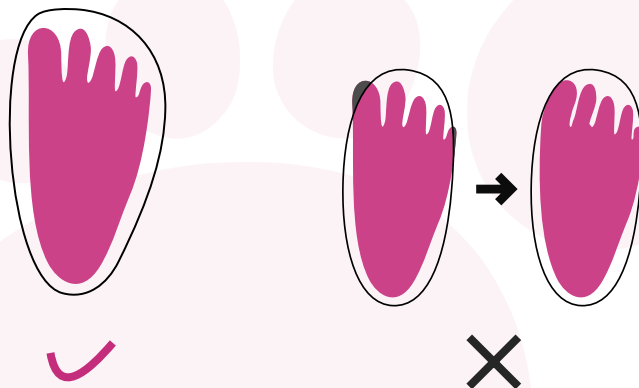
Kožené capáčky vnímám spíše jako kožené ponožky, než boty. Zateplené verze však mohou mít více vrstev podrážky, a tak bránit nožičce v mapování terénu. Mezi negativa patří horší prodyšnost, proto je moc nedoporučuji do interiéru a u potivějších nožiček. Existují ale i letní perforované verze.

Doporučuji je tedy spíš jako začátečnickou variantu na ven tam, kde to nejde vyloženě naboso. Dělají se i podlepené gumovou podrážkou, kdy se již budou blížit skutečným botám. Někteří výrobci šijí i capáčky látkové, které určitě budou prodyšnější.



Capáčky by měly dobře padnout vpatě. Pokud má patička dítěte vedle sebe příliš mnoho místa, může dojít k tomu, že dítě capáček přešlapuje do strany. Může pak šlapat po švu mezi bokem a podrážkou capáčku, nebo se dostat úplně mimo podrážku. V tom případě pro něj capáčky nebudou vhodné. Lidově se tomu říká šmajdání. V případě nutnosti nožičku nějak zabalit zkuste jiný střih, nebo využijte raději protiskluzové ponožky. Může to být také známka nadměrně vbočených kotníčků, v tom případě zvažte návštěvu fyzioterapeuta.





U capáčků je zásadní, jak je tvarovaná jejich špička. Měla by být přizpůsobena tvaru nohy a ne, aby tomu bylo naopak. Pokud na první pohled nepoznáte, který capáček je levý, a který pravý, tak je něco špatně. Prstíky se mačkají k sobě a nepracují. Malá nožka je ještě převážně chrupavčitá a měkká, může se tak ovlivnit tvar jejího skeletu. Pro obzvláště nekonfekční nožky existuje i možnost si nechat capáčky ušít přímo na míru. Nezapomeňte připočíst nadměrek do délky (1 cm) a šířky (2 mm).

Podrobnější informace o tom, jak správně změřit dětské chodidlo a proč je nutný nadměrek naleznete v připravovaném pokračování tohoto ebooku.

**Pokud nepoznáte pravou a levou,
je něco špatně.**

Ponožky s protiskluzem

Ponožky s protiskluzem jsou dobrá varianta do interiéru, pokud to zrovna nejde naboso. Aby měly prstíky svobodu, nesmí být ponožky příliš těsné, nejlépe bez elastanu a raději o číslo větší velikost. To platí pro ponožky obecně. Pohrajte si se špičkou ponožky v rukách, trochu ji roztáhněte a zkontrolujte, zda dítě nemá prsty napohled zmáčknuté (tak, jak to my ženy známe třeba ze silonek). Existují i ponožky s koženou podrážkou, nebo podrážkou z gumy.

Protiskluz si můžete také zkusit vyrobit. DIY hmota se jmenuje ‚ABS protiskluz na ponožky.‘

Pokud mají ponožky gumový okop i v oblasti špičky, nejsou vhodné pro děti střídající stoj a lezení. Špička bývá mohutná a může překážet při lezení i v sedu na patách. Nožičky se budou vytáčet směrem ven. Takovému sedu se říká ‚W‘ sed a pokud výrazně převažuje, dětský fyzioterapeut poradí, co s tím.



” Bohužel stále ještě občas slýchávám názor, že jakmile se dítě postaví, nohu je třeba zpevnit kotníkovou botou. Nepotřebujeme nohu zpevňovat zvenčí, potřebujeme, aby se naučila zpevnit sama. Nožička sílí tím, že ji budeme používat, opíráním, pohybem. Pokud bude bota pracovat za dětskou nohu, její funkce se nevyvinou a nožky se stanou spícími Růženkami.”



Jak přežít zimní období?

Zimní začátečníci to mají trochu těžší, ale opět záleží na námi zvládnutém managementu. Na doma se nic nemění. Otužování naboso prospěje nejen nožičkám, ale i celkovému zdraví. Rýmy způsobují bacily a ne bosé nohy. Na ven je to trochu oříšek. Za sebe doporučuji **nepromokavé návleky**, nebo **válenky** ze softshellu, v mrazu doplněné vlněnou vložkou. Dbejte na správné upnutí, aby nesjížděly. Osvědčily se zejména u úplného začátečníka. Jsou vhodné především do přírodního terénu, asphalt ne všechny podrážky vydrží. Ale do bláta a do sněhu paráda.



Asfalt jakožto terén na trénink první chůze stejně není ideální. Skoro žádné informace pro nohy. Zkuste to vzít na procházku spíše někam do přírody. Při procházce po městě nechte batole tapat třeba v trávě vedle chodníku, jen dejte pozor na pozdravy od pejsků.

Jak přežít zimní období?

Někdy vznikne potřeba záhy chodit po městě na větší vzdálenosti, což není příliš typické, ale zažila jsem to u své dcery. Pokud by návleky neseděly a chůzi omezovaly, upřednostnila bych **zimní capáčky**. Někdy je nutné vzhledem k počasí pořídit už opravdově boty ovšem stále musí být měkké, spíše toho capáčkoidního typu. V zimě se většinou nejedná o mnohahodinové procházky a máme před sebou jaro-léto-podzim na dohánění bosé chůze. Trénovat naboso můžeme zatím doma, musíme však vytvořit nohám podnětné prostředí.



Určitě nakupujte tehdy až vznikne skutečná potřeba, ať vám botky doma nezůstanou nevyužité. V únoru bych již zimní boty nenakupovala a snažila se vydržet bez nich, ostatně i z finančních důvodů. Když bude dítě trénovat déle naboso a následně začne v jarních botách pod kotník, je to plus.

Noha se nejzdravěji vyvíjí, když ji neomezují žádné boty.

„Občas slyším, že tyhle botičky jsou jen do kočárku, a vidím těžké kotníkové boty. I když v zrovna botách netrénujeme chůzi, tak i v sedě v kočárku nám budou svojí hmotností ovlivňovat postavení nohy (nejčastěji asi nožka padne směrem ven), ovlivňovat citlivost (snižovat) i pohyby prstíků (snižovat). Použila bych raději flísové capáčky, návleky, deku či ponožku navíc a v létě samozřejmě vůbec nic.“

Můžete také chránit oblast kotníků teplým návlekem, ale nožičky nechat po většinu dne úplně bosé. Pohybem se budou zahřívát (stejně jako naše ruce) a s nedostatkem pohybu většinou není u malého batolete problém. Připravte nožičkám k tréninku na zem nějaké zajímavé podněty (prostě moc neuklízejte). Podpoříte tím i nastavení termoregulace, která se teprve vyvíjí. Na studené nohy je nejlepším lékem otužování a pohyb.



**Nezapomeňte
zařazovat
bosé chvílky!**

Kdy tedy pořídit opravdové **první** botičky?

To, že je čas na skutečné boty poznáte sami. Dítě se zdokonaluje, ujde již větší vzdálenost. Naučí se změnit směr, otočit a postupně se naučí i chůzi zastavit. Bude mít větší potřebu chodit venku a více to bude připomínat chůzi z bodu A do bodu B. Trvá to několik měsíců, pozorujte své dítě a **dejte na vlastní intuici**.



A jakou máme pořídit značku?

Vždycky tahle otázka přijde :-). Značek je velké množství a každé nožičky jsou jiné. Co může být vhodné pro jednoho, u druhého bude naopak. Doporučuji vám stát se expertem právě na ty nožky, co máte doma. S potřebným know-how to pro vás bude hračka.



„Moje dítě ještě nechodí!”

Co když „neuteče roku”? Tady bych chtěla podpořit ty, jejichž dítě si dává se začátkem chůze načas. Často pak totiž vznikne myšlenka vše urychlit voděním za ruce, nebo pomocí bot a zakázka pro fyzioterapeuta je na světě. Normální začátek chůze je mezi 9 a 18 měsíci, takže rok rozhodně není průměrný věk, kdy dítě začne chodit.

Každé dítě je individualita a do hry vstupují i jiné proměnné, než připravenost pohybového aparátu. Někdo je kaskadér a někdo jede více na jistotu. Vývojové etapy předcházející chůzi v prostoru – lezení a obcházení kolem nábytku jsou navíc velmi důležité pro následný vývoj klenby nohy, takže je fajn je náležitě procvičit.

Dopřejte
svému dítěti
čas si
všechno
vyzkoušet
a nechte to
na něm!



Zajímají vás další informace kolem výběru dětských botiček?

Chcete ovládnout celou problematiku nákupu dětské obuvi a zvýšit své rodičovské kompetence? Zajímají vás další informace kolem pořizování dětských botiček? Chcete se stát skutečným expertem v oboru obouvání svého dítěte? Připravuji pro vás pokračování!

Najdete zde tato témata:

- Co všechno se dá na dětské noze **změřit** a jak na to prakticky.
- Co a jak si počít **nadměrkem** a proč je tak důležité ho v botě mít.
- Jaké důležité vlastnosti má mít **dětská bota**, aby v ní noha mohla žít a zdárně se vyvíjet.
- **Podpora klenby, opatek, podpatek**, jak je to s nimi?
- Jak zvládnout nákup bot v **obchodě** a odnést si padnoucí obuv?
- Co je to **barefootová** obuv a pro koho je vhodná.
- A jako bonus spousta **praktických** rad pro vývoj nožiček od **dětské fyzioterapeutky**
- A také: **Mýty v obouvání!**

*Líbil se vám tento ebook?
Budu ráda za vaši zpětnou vazbu na
fyzio-haviarova.cz/ebook
nebo na
facebook/fyzio.haviarova*



Připravujeme.

Jako 1. vydání v roce 2020 vydala:

FH Fyzioterapie
Mgr. Petra Haviarová

