




## ČEVELJČKI ZA PRVE KORAKE



Za normalen razvoj malih podplatkov je pomembno, da so že prvi čeveljčki pravilni. To pomeni, da morajo biti taki, da puščajo mali nogici polno svobodo gibanja in da pristno ohranjajo dotik s podlago. Ta občutek dotika s tlemi je izjemno pomemben za razvoj hoje in pravilnega skladnega delovanja mišic, ki sodelujejo pri hoji. Ravno zato je za prve korake **idealna bosa noga** na mehki podlagi. Za hojo doma vam priporočamo usnjene mehke copatke, ki preprečujejo drsenje. V naši ponudbi imamo usnjene copatke

proizvajalca *LittleOneShoes*. Za hojo zunaj pa so izjemno pomembni mehki čevlji. V naši ponudbi imamo vrhunske otroške čevlje dveh svetovno priznanih proizvajalcev **See Kai Run** in **Livie&Luca**.

 **see kai run** See Kai Run čevlji zaradi upogljivega podplata, mehkega kozjega usnja in širšega sprednjega dela podpirajo naraven razvoj stopala in ustrezajo strogim merilom American Pediatric Medical Association (APMA). Imajo lahek podplat narejen iz elastične nederseče gume.



Livie&Luca čevlji so ročno izdelani iz mehkega gladkega usnja, imajo lahek in širok podplat, narejen iz elastične nederseče gume, so zelo fleksibilni, še posebej v predelu zgiba in palcev (kar je za otroške čevlje zelo priporočljivo), nimajo anatomsko oblikovanega podplata in so lepljeni z netoksičnim lepilom. Posebno so zanimivi tudi zaradi enostavnega obuvanja in primerni za otroke z visokim nartom.

## ORTOPEDSKA OBUTEV - DA ALI NE?

Dolgo časa je veljajo prepričanje, da potrebuje stopalo za normalni razvoj in doseg optimalne oblike neko stalno zunanjo oporo. Skozi desetletja so otroci nosili trdo obutev, starši so neutrudno iskali čevlje s trdimi opetniki, z oporami za stopalne loke ali gleženj, kar so s skupnim imenom imenovali "ortopedski čevlji". Danes na osnovi obsežnih raziskav vemo, da takšna "ortopedska obutev" ni samo nepotrebna, ampak celo škodljiva za normalen razvoj stopala. Največji odstotek deformacij stopala, ki mučijo odrasle in pogosto zahtevajo operativno zdravljenje, je posledica nepravilne obutve že v otroštvu. Če stopalo uklenemo v kalup v želji da ga oblikujemo po našem okusu, podobno kot dela kipar z glino, bomo zavirali razvoj stopalnih mišic in vezi, ki oblikujejo stopalne loke. Ob tem bomo z utesnjevanjem sklepov med nartnimi kostmi in stopalnicami ter prsti povzročili kronična vnetja teh sklepov, s tem bolečine in kasneje trajne deformacije. Vse to so razlogi, zakaj je tako pomembno, da je obutev od prvih korakov naprej mehka in prostorna. Bolečina v nogah je pri otrocih najpogosteje posledica neprimerne pretesne in okorne obutve. Na srečo je športni copat, ki ga moda narekuje mladini, po današnjih merilih ortopedske stroke najbolj ustrezna obutev.



## VELIKOST NOGICE

Otroku noga presenetljivo hitro raste. Že ob rojstvu stopalo doseže 40% svoje končne dolžine in v prvem letu se poveča za 70%. Končno velikost pa doseže kmalu po 12. – 13. letu starosti, dosti prej kot ostali deli telesa. Ves čas moramo biti pozorni, da ima otrok dovolj veliko obutev, predvsem da ne utesnjuje sprednjega dela stopala po njegovi širini, saj so otroška stopala običajno relativno širša. Druga pomembna značilnost dobrega čevlja pa je, razen prostornosti tudi prožnost podplata, dobra upogljivost preko osnovnih členkov prstov in pa mehak zgornji del čevlja. Pomembno je, da je čevelj narejen iz zračnega materiala, tudi zimski čevelj.

## KAKO KUPOVATI PREKO INTERNETA ([www.ribaracarak.si](http://www.ribaracarak.si))?

**Velikost** izberete tako, da otroku izmerite nogico in prištejete od 6 do 12 milimetrov. Pri vsakem modelu obutve najdete pod *več informacij* razpredelnico s številko in centimetri. Pod razpredelnico najdete tudi

datoteko<sup>1</sup>, ki si jo natisnete in nanjo položite otrokovo nogico.

Primer: otrokov podplat meri 13,2 cm, primerna številka za vašega otroka (See Kai Run) je 22 (13,9 cm).

## ALI STE VEDELI...

...da veliko **zvezdnikov** obuje svoje otroke v čevlje znamke See Kai Run? To so storili:

- Julia Roberts,
- Halle Berry,
- Jennifer Garner in Ben Affleck,
- Ben Stiller...



---

<sup>1</sup> Na računalniku morate imeti naložen brezplačen program Adobe Reader, ki ga najdete na spletni strani [www.adobe.com](http://www.adobe.com).

Za vsa vprašanja smo vam na voljo na [info@ribaracarak.si](mailto:info@ribaracarak.si) ali na telefonskih številkah **040 707 840** (Meta) in **041 636 360** (Vesna).

**Vaši RibaRacaRak,** [www.ribaracarak.si](http://www.ribaracarak.si)

Vir: Revija Mama, <http://www.mama.si/duda-in-plenicka/eveljki-za-prve-korake>