



## ПЕРВЫЕ БАШМАЧКИ

*В течение первого года жизни ребенок из беспомощного существа, не способного почти ни на что без помощи взрослых, превращается в маленького человека, начинающего познавать мир и делающего первые шаги. И если до этого родителей больше волновало, сколько он спит, как ест, болит ли у него животик, то с момента, когда малыш встает на ножки, у них появляются новые важные вопросы: какую обувь ему подобрать и нужно ли носить ее постоянно? Сегодня в Интернете можно найти столько противоречивых ответов на них, что молодым родителям бывает нелегко выбрать правильный. Чтобы разобраться, нужно обратиться к функции стопы и ее развитию, а также понять, для чего вообще существует обувь.*

### КОГДА ПЛОСКОСТОПИЕ – НОРМА

Стопа ребенка отличается от стопы взрослого. Ее формирование идет до девяти лет (с незначительными отклонениями от этого срока). При этом продольный свод формируется в среднем к четырем годам, поперечный – к девяти. Именно с этим связано физиологическое плоскостопие у детей до четырех лет, которое является нормой и не требует лечения. Дело в том, что кости стопы относительно друг друга в период внутриутробного развития располагаются наиболее компактно, при ходьбе же их взаимоотношение направлено на экономию энергии во время движения. Процесс перестройки не быстрый, связан с работой мышц.

Как только малыш встает на ножки, у него начинается торсионное развитие (скручивание в продольной оси) костей ног и формирование стопы. Процессы эти происходят при активном участии мышц, располагающихся на передней и задней поверхностях голени и крепящихся к костям стопы. Благодаря такому расположению сухожилия в момент сокращения мышц давят на кости, формируя будущий свод. По мере взросления ребенка, укрепления мышц нижних конечностей, оттачивания навыка ходьбы физиоло-

гическое плоскостопие детей после четырех лет трансформируется в нормальный свод стопы (в среднем к 9 годам).

### ШАГИ С КОМФОРТОМ

Неправильная обувь может деформировать стопу – это факт известный (достаточно вспомнить древний китайский обычай бинтовать девочкам ноги и обувать их в башмачки меньшего размера). Но при этом важно понимать, что нормальная, правильно подобранная обувь стопу не формирует, а только предохраняет (как и саму ногу) от внешних воздействий. Это касается и ортопедической обуви, конструкция которой разработана с учетом патологических отклонений в ноге, – она предназначена для ношения при нарушениях опорно-двигательной системы, а не для их профилактики (как правило, ее делают индивидуально, при этом она не лечит, не помогает формироваться стопе, а просто подстраивается под имеющуюся проблему). Очень важный момент: детям «на первые шаги» при нормальном развитии стопы (без врожденной патологии) носить ортопедическую обувь категорически нельзя, так как она не дает правильно ей формироваться!

Из всего вышесказанного следует, что обувь для первых шагов ребенка

должна обладать следующими характеристиками:

- Формоустойчивая, не сильно жесткая пятка (для защиты и поддержки пяточной области без блокирования работы икроножной и большеберцовых мышц).
- Высота формоустойчивого задника на уровне лодыжек (чтобы также не блокировать движения в голеностопном суставе и не мешать работе мышц голени).
- Мягкое голенище (у уличной зимней и осенней обуви).
- Небольшой каблук или увеличенные подошвы до 1 см в пяточной области (чтобы не перегружать пятку и ахиллово сухожилие).
- Гибкая подошва в проекции основания пальцев (для работы мышц – сгибателей пальцев). При нормальном формировании стопы супинатор (подушечка внутри обуви у внутреннего края) в обуви не нужен, так как необходима работа мышц, поднимающих внутренний край стопы (который при наличии данной подушечки в обуви уже приподнят). Супинатор не дает этим мышцам растягиваться в момент пронации (наклон стопы внутрь во время шага), ведет к неправильной работе задней большеберцовой мышцы. В дальнейшем при проблемах со стопами часто наблюдается слабость этой мышцы, поэтому важно ее не блокировать при первых шагах!
- Обувь должна хорошо фиксироваться на ноге: не сдавливать, но и не быть слишком широкой. Распределение нагрузок фиксации по стопе должно быть равномерным. В идеале это шнуровка, а если липучки, то две или три.
- Обувь должна быть по ноге, это очень важно! Внутриобувной запас у детей – 0,5-0,7 см (в обуви с мехом и мембранной обуви – до 1 см). Чтобы определить размер, поставьте ребенка на лист бумаги (делайте это именно стоя, а не сидя!), обведите ножку, измерьте «след» и сверьте с размерным рядом производителя (подбирать размер по принципу «проходит ли палец мамы в области пятки», нецелесообразно, так как малыш может поджимать пальчики). И, конечно же, внимательно следите за ростом ножки ребенка, чтобы вовремя поменять обувь, как только она станет мала.



### **ПО ДОМУ – БОСИКОМ!**

Часто у родителей возникает вопрос: в какой обуви ребенку ходить дома? Мой ответ как специалиста простой: босиком, а если прохладно, то в носках. Потому что лучшее развитие мышцы получают при ходьбе босиком! Не стоит забывать, что стопы человека эволюционно развивались при ходьбе по неровной поверхности. Поэтому создавайте для малыша дома дорожки с разной формой и фактурой. Можно для этих целей использовать готовые ортопедические коврики и пазлы, которые сегодня не трудно купить по самой разной цене и размеру. Те же, кто дружит с фантазией и творчеством, могут сами сделать

коврики с имитацией травы, песка, камешков и прочих неровных поверхностей.

Домашние тапочки носить не обязательно даже подросткам, а детям до полного формирования стопы (до 9 лет) носить обувь без поддержки заднего отдела (а у тапочек она отсутствует) не рекомендуется, чтобы не перегружать передний отдел стоп.

Что же касается пинеток, с которыми у многих поколений ассоциируются первые детские шаги, то они на самом деле больше относятся не к обуви, а к носкам, поэтому ребенку в них можно бегать по дому, но для ходьбы на улице они не предназначены.

Также часто можно услышать вопрос: можно ли детям, особенно только начинающих ходить, обувать в босоножки с ремешком на открытой пятке? Можно, если такая обувь отвечает принципам рациональности – ремешок должен держать форму, повторять изгиб подошвы в области пятки ребенка и плотно прилегать к ней (мягкая поддержка), чтобы при ходьбе пятка не отрывалась от подошвы. Однако найти такие босоножки для детей ясельного возраста очень сложно, поэтому до четырех-пяти лет лучше все-таки носить обувь с закрытой пяточкой.

Легкого шага вашему малышу!

**Валерия КРОШКИНА,**  
врач-травматолог-ортопед.