

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 427 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Влияние обуви на здоровье школьника



Служба здоровья школы
2019 год

Данные медицинской литературы

- * Около 98% детей рождаются со здоровыми ногами. В зрелом возрасте примерно 40% из них страдают различными болезнями ног, причем 12% заболеваний неизлечимы. Количество ортопедических операций растет с каждым годом.
- * В прошлом проблемы с детскими ногами возникали по причине недоедания и перегрузок. Сегодня единственной причиной является неправильно подобранная или некачественная обувь.
- * В процессе ношения неправильно подобранной обуви происходит деформация ноги. К сожалению, на нашем рынке сегодня есть очень много обуви, которая не соответствует элементарным требованиям гигиены, противоречит медицинским и ортопедическим нормам.
- * Производство безопасной обуви строится на многолетнем опыте сотрудничества врачей и производителей обуви, а также на современных научных разработках.

- * С медицинской точки зрения в повседневной обуви оптимальная высота каблука должна быть в пределах 2-4 см. При ношении более высокого каблука нагрузка на ноги распределяется не физиологично, стопа перестает пружинить, и каждый шаг отдаёт по позвоночнику. Через какое-то время ношение обуви на высоком каблуке грозит заболеваниями вен, суставов и позвоночника.
- * Ортопеды вывели свою формулу для вычисления самой физиологичной высоты каблука: длина стопы в сантиметрах, деленная на семь .
- * Каблуки именно такой высоты помогают ступням при ходьбе и оберегают их от усталости.

Обувь нужна человеку для защиты ног от воздействия окружающей среды. Но сегодня ее значение в гардеробе увеличилось в несколько раз. Обувь выбирают едва ли не тщательнее, чем верхнюю одежду. Но, к сожалению, этот выбор редко опирается на ее влияние на здоровье человека.



Всем известно, что обувь на слишком высоком каблуке, а тем более на шпильке, оказывает негативное влияние на здоровье девочек. Кроме того, отрицательное воздействие на здоровье оказывает и резкая смена разных видов обуви. Врачи не рекомендуют резкий переход с туфель на обувь с плоской подошвой, ведь при этом организм подвергается серьезному стрессу.

Влияние обуви на здоровье школьника

Стопа имеет уникальное строение. Она несет на себе рессорную функцию. Если со стопой все в порядке, то она снижает силу ударов и толчков во время прыжков, бега, ходьбы. Неправильно подобранная обувь может стать причиной возникновения плоскостопия у детей. При этом стопа свою рессорную функцию выполнять перестает. Начинается цепная реакция: меняется походка,

нарушается кровообращение в ногах, ухудшается осанка, вплоть до сколиоза, деформируется позвоночник, травмируются межпозвонковые суставы, возможны даже микротравмы мозга от постоянных жестких толчков при ходьбе

Что чувствует при этом ребенок?

Боль в ступнях и икроножных мышцах.

Боль в спине.

Головную боль.

Повышенную утомляемость.

И это еще не полный перечень проблем.



Как же выбрать правильную обувь?

в качестве сменной обуви в школу:

Чешки и кеды - у них слишком мягкая подошва, которая совершенно не амортизирует удар пятки об пол.



Тапки, любую обувь без задника - имеет обыкновение слетать в самый неподходящий момент. Это может привести к падению и травмам.

Кроссовки - подходят только для уроков физкультуры и не имеют ничего общего с деловым стилем одежды, принятым в российских школах.

Босоножки и слишком открытые сандалии - нога не защищена, могут раздавить пальцы.



ОДНОЗНАЧНО - ТУФЛИ!

Так что и для мальчиков, и для девочек выбирать будем туфли. Тем более что врачи-ортопеды тоже голосуют за них. Перед походом в магазин вооружимся следующей информацией.

Подошва должна быть в меру гибкой. Не в меру гибкая подошва это как раз у чешек и кед, их легко можно согнуть пополам. Слишком жесткая подошва тоже не подойдет. Она не дает ступне свободно двигаться и вызывает напряжение в стопах и голенях. Туфли со слишком жесткой подошвой частенько соскакивают с пятки.



Как понять достаточно ли гибкая подошва?

Нужно надеть туфельку на ногу и попробовать приподнять носок, не поднимая пятку. Угол подъема 25 градусов говорит о том, что все в порядке.

Слишком толстая подошва опасна, так как легко подвернуть ногу и упасть. Оптимальная толщина подошвы 7 мм. Слишком зауженный носок туфель приводит к нарушению кровообращения в пальцах ног и их деформации.

Слишком широкий носок вызывает потертости и мозоли. Выбираем золотую середину. **Опираемся на ощущения ребенка. Удобно ли ему?**

Задник туфли должен быть жестким, чтобы удерживать пяточную косточку.

Каблук должен быть обязательно. Широкий, устойчивый и не больше 2 см в высоту. Полное отсутствие каблука, и слишком высокий каблук пагубно влияют на детские стопы и приводят к плоскостопию.



Застежка может быть в виде ремешка на липучке, шнурков, кнопок, резинок. Такие крепления не только не дают туфлям слетать с ноги, но и фиксируют голеностопный сустав, снижая тем самым нагрузку на мышцы и связки стопы. Кроме этого крепления могут позволить регулировать размер по высоте подъема стопы.

Резиновая обувь, так же как и лакированная, для сменки не подойдет. В ней ноги не будут « дышать » . Ребенок будет испытывать чувство дискомфорта. Так же для детей не рекомендуется обувь из синтетики.
ЛУЧШИЙ ВЫБОР - КОЖА .

Если рассматривать что-нибудь подешевле, то стоит обратить внимание на изделия из текстиля.

Хорошо если в туфлях будут пробиты отверстия, или сделана перфорация. Это позволит поддерживать комфортный температурно-влажностный режим.

Сменка должна быть удобной, легкой и красивой. Она должна нравиться ребенку и подходить по стилю к установленной в школе форме.



Размер обуви должен соответствовать размеру стопы ребенка, ее длине и ширине. Причем по длине должен быть запас миллиметров 5 – 7. Тогда пальчики будут чувствовать себя свободно и не будут деформироваться.



Специальная ортопедическая стелька нужна только тем, у кого уже есть ортопедические проблемы. Применять ее можно только посоветовавшись с врачом.

Друзья, желаю вам найти свою идеальную школьную пару! Такую, чтобы было удобно, красиво и безопасно.