

Ноги нужно измерять дома.

Контакт:

1. Босиком встать на картон.
2. Обвести ноги карандашом.
3. От длинного пальца / это не обязательно большой палец / прибавить 12 мм.



4. Конечные точки соединить и вырезать шаблон.
5. Если шаблон легко помещается в обуви - значит обувь подходит.

BKK Landesverband Hessen



BKK Landesverband Hessen  
Stresemannallee 20  
60591 Frankfurt

Fon 069 / 96 37 9 -0  
Fax 069/ 96 37 9 - 100

info@bkk-hessen.de  
www.bkk-hessen.de



Проверка  
детских ног

## Проверка детских ног. О чём?

## Поэтому нужны обяснения!

За нашу жизнь ноги пробегают примерно 4,5 раза вокруг земли. Ноги и ного работают и функционируют правильно, когда они здоровы. Примерно 98% людей рождаются со здоровыми ногами. Но только 40% из них Остаются со здоровыми ногами, когда они вырастают.

Ноги – это сложная система и поэтому они подвержены болезням. Первоначально на ноги действуют много мелких вещей. Например малая подвижность, избыточный вес, узкая обувь. Всё это ведёт к серьёзным проблемам. Особенно у детей кости ещё мягкие, не оформившиеся. Поэтому они не чувствуют боли и давления. Нервная система и чувствительность ещё не развились. Только к 16-ти годам ноги завершают своё строение и принимают определённую форму. Тест подтверждает, что у детей чаще слишком маленькая и узкая обувь, чем слишком большая. Более поздние исследования показывают, как изменяются пальцы ног, появляются болезненные проявления в суставах и мускулах, боль в пальцах. Это может привести к укорачиванию мускулатуры ступни. Узкая и маленькая обувь и недостаточное движение приводят к плохому кровообращению и болезни вен. А так же это приводит к жалобам на боль в коленях, бёдрах и спине.

Следите чтобы обувь соответствовала погоде. Например, чтобы ноги не потели. Ходите босиком. Особенно по лугам, песку, по лесу итд. Обувь должна быть из материалов которые дышат. Регулярно делайте гимнастику ног. Например протирайте ноги полотенцем, пытайтесь удержать маленький стеклянный шарик пальцами ног, ходите на цыпочках, на пятках, выворачивая ступни вовнутрь и наружу. Катайте маленький мяч ступнями ног. Как можно больше ходите пешком. Ири малейшем дискомфорте обращайтесь к врачу, до того как будет поздно.

Подходящая обувь для здоровья детских ног имеет решающее значение. Но дети сами не могут это определить. покупка обуви важно Детские ноги растут быстро. Каждые 3 месяца нужно проверять размер. Обувь лучше покупать в послеобеденное время т.к. они в течении дня увеличиваются примерно на 4%. Существуют разные нормы у разных фирм-производителей. При пограничном размере лучше длиннее и уже.

Паралельно с длиной надо обращать внимание и на ширину обуви. Ребёнок должен попробовать походить, чтобы убедиться, что он не спотыкается. Проба пальцем на носок ботинка ничего не показывает т.к. ребёнок рефлекторно поджимает пальцы. Особенно важно: чем проще стелька, тем лучше для детских ног.

Выделите достаточно времени для покупки детской обуви.

