

Ayak ölçüsü evde nasıl alınır:

Projeyi hazırlayanlar:

1. Çocuğu bir kartonun üzerine yalınayak bastırın.
2. İki ayağın şeklini etrafını kalem ile çizerek kartona çekin.
3. En uzun ayak parmağının (bu basparmak olmayabilir) ucuna 12 mm ekleyin.



4. Kenar parmaklardan uc noktaya çizgi çektikten sonra makasla sablonları kesin.
5. Sablonlar kolaylıkla ayakkabının içine uyuyorsa ayakkabılarda aya klara uyacaktır.

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



"Çocuk ayakları
inceleniyor"

Uygun ayakkabi çocuk ayaklarının saglikli gelismesi için büyük önem tasir. Karari çocuklara birakmayin!

Çocuk ayaklari inceleniyor:

Konumuz nedir?

Ayaklarımız bir ömür süresi içinde dünyanın etrafında 4 ½ defa dönecek kadar mesafe katlediyorlar. Ayaklar çok çalisan ve saglikli olma sartıyla görevini iyi yerine getirebilen organlardır.

Insanların yüzde 98'i saglikli ayaklarla doguyor. Ama yetiskinlerin sadece yüzde 40'ında saglikli ayak bulunuyor.

Ayaklar hassas ve dengesi çabuk bozulabilen bir sistem olusturuyor.

Sonunda dengenin bozulmasını saglayan etkenler küçükde olsa çok: Hareketsizlik, sismanlik, dar ayakkabi vs.

Özellikle çocuk ayaklarında kemikler yumusak ve egrilmeye yatkın. Sinir sistemi daha agriyi iletecek kadar gelismedigini için çocuklar rahatsızlıklarını farkedemiyorlar.

Ayakların gelisme süresi 16 yasına kadar sürüp anca son sekiline ve kemik sertligine kavurur.

Arastirmalar çocuk ayakkabılarının ekseriyetle küçük ve dar ve çok nadir büyük ve geniş kullanıldığını gösteriyor.

Sonradan ve geç görünen zararlar arasında parmak egriligi, sızlayan eklem zedelenmesi, kas ve lif kismalması ve agrilari bulunur.

Ayakkabi satın alırken:

- Çocuk ayaklari hizla büyüdüğü için üç ayda bir ayak ölçüsü alınması gerekir.
- Ayakkabi alisverisini öğleden sonra yapin. Ayak büyüklüğü aksama kadar yüzde 4 artar.
- Her ayakkabi farklı ölçülere göre üretilmiş olabilir! **Ona göre, bir ayak ölçü aleti ile alınan ayak ölçüsü, sadece bu alete göre üretilmiş ayakkabılar için geçerlidir.**
- İki ölçü arasında kalan ayak için uzun ve dar olan ayakkabiyi tercih edin.
- Dolayısıyla yinede uzunlukla beraber genişligede dikkat edin.
- Çocuga ayakkabi ile yürüme denemesi yaptırıp düşmeden ve düzgün yürümesine dikkat edin.

Ayak sagligi için tavsiyeler:

Hava durumuna göre ayakkabi seçin. Mesela ayaklar terlemesin

Yalınayak yürümeyi tercih edin. Özellikle düz olmayan tabanlarda (çimen, kum, orman vs.)

Ayakkabıların hava geçiren maddeden olmasına dikkat edin.

Devamlı ayak jimnastigi yapin. Mesela bir havluyu veya misketi ayak parmaklarıyla tutup kaldirin. Ayak uclari, topuk ve kenarları üzerinde yürüyün. Ayagınızın altına bir top alıp yuvarlayın.

Mümkün olduğu kadar sık yürüyün.

Ayak egriliklerini düzeltilemeyecek şekilde zarar vermeden önce farkedip tedavi ettirin.

