

O supinaci

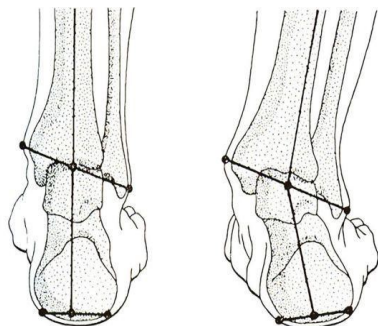
Supinace znamená pohyb kotníku, vybočení, kotníku směrem ven. Je však důležité pochopit, proč jsou pro děti třeba boty se supinací. Bohužel, děti dědí nejen dobré, ale i špatné geny, vlastnosti a schopnosti od svých rodičů a prarodičů. Takže děti dědí nejen vynikající zuby, rychlé chápání a náchylnost k nadváze, ale také anatomii chodidel. Je většinou pravděpodobné, že když se "v domácnosti" vyskytuje **plochá noha**, děti zdědí tuto dispozici také (mění se pouze stupeň deformace a čas vzniku).

Jednou z podmínek ochrany a zajištění správného vývinu pohybového systému u dětí je i správné obouvání. My, rodiče bychom měli věnovat velkou pozornost dětem, které mají slabší konstrukci nohou, a **správným výběrem obuvi napomáhat k rovnováze a korekci vývoje jejich chodidel**. V důsledku nesprávného výběru obuvi může dojít k irreverzibilní (nevratnému) poškození kostry chodidla, jeho deformitám a následně zafixování vadného držení těla (skolióza) se všemi zdravotními a sociálními důsledky.

Co vědí boty se supinací, co normálně boty ne? Díky 5 mm nadzvednutí vnitřní paty (supinace) podírají kotník a korigují držení chodidla, podporuje nohu ve svobodném pohybu plného aktivních podnětů. Zabraňují protahování svalů a poklesu podélné nožní klenby a podporují zdravý vývoj nohou.

V každém případě jsou vedle nošení bot s supinací potřebné speciální pomocné rehabilitační cvičení. **Pokud se změní struktura klenby nohy, zhorší se statika nohy, některé části chodidla se přetíží a dochází k vybočení kotníku dovnitř (obr.č.1). Obuv se supinací uvádí tento stav do rovnováhy a koriguje vybočení kotníku.** Tato obuv je vhodná pro batolata již od jejich první krůčků, i pro děti se zdravými nohami, aby byly dolní končetiny co nejméně zatížené, stabilita členka byla zajištěna, čímž předejdeme předčasné deformaci.

Obr.č.1.



Frank-Pálfi Tímea

Odborní terapeutka

<http://physiotimi.wordpress.com>