

## O supinácii

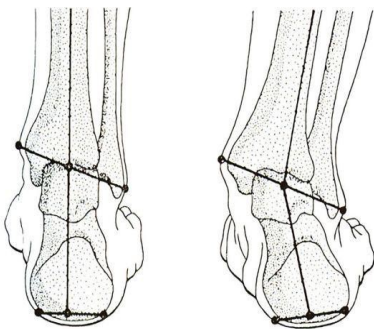
Supinácia znamená pohyb členku, vybočenie, členku smerom von. Je však dôležité pochopiť, prečo sú pre deti potrebné topánky so supináciou. Bohužiaľ, génmi sa dedia nielen dobré, ale aj zlé vlastnosti a schopnosti od svojich rodičov a starých rodičov. Takže deti dedia nielen vynikajúce zuby, rýchle chápanie a náchylnosť k nadváhe, ale aj anatómiu chodidiel. Je zväčša pravdepodobné, že keď sa „v domácnosti“ vyskytuje **plochá noha**, deti zdedia túto dispozíciu tiež (mení sa iba stupeň deformácie a čas vzniku).

Jednou z podmienok ochrany a zabezpečenia správneho vývinu pohybového systému u detí je aj správne obúvanie. My, rodičia by sme mali venovať veľkú pozornosť deťom, ktoré majú slabšiu konštrukciu nôh, **a správnym výberom obuvi napomáhať k rovnováhe a korekcii vývoja ich chodidiel**. V dôsledku nesprávneho výberu obuvi môže dôjsť k irreverzibilnému (nevratnému) poškodeniu kostry chodidla, jeho deformitám a následne zafixovaniu chybného držania tela (skolióza) so všetkými zdravotnými a sociálnymi dôsledkami.

**Čo vedia topánky so supináciou, čo normálne topánky nie?** Vďaka 5 mm vyvýšeniu vnútornej päty (supinácia) podopierajú členok a korigujú držanie chodidla, podporujú nohu v slobodnom pohybe plného aktívnych podnetov. Zabraňujú preťahovaniu svalov, a poklesu pozdĺžnej nožnej klenby a podporujú zdravý vývoj nôh.

V každom prípade sú popri nosení topánok so supináciou potrebné špeciálne pomocné rehabilitačné cvičenia. **Ak sa zmení štruktúra klenby nohy, zhorší sa statika nohy, niektoré časti chodidla sa preťažia a dochádza k vybočeniu členku dovnútra (obr.č.1). Obuv so supináciou uvádza tento stav do rovnováhy a koriguje vybočenie členku.** Supinovaná obuv je vhodná pre batolátá už od ich prvého krôčika, aj pre deti so zdravými nohami, aby boli dolné končatiny čo najmenej zaťažené, stabilita členka bola zabezpečená, čím predídeme predčasnej deformácii.

Obr.č.1.



Frank-Pálfi Tímea  
Odborná terapeutka  
<http://physiotimi.wordpress.com>