

## A szupinációról.....

A szupináció valójában egy bokamozgást jelent, ami a boka kifelé döntése. Fontos azonban megérteni, hogy miért van szükség szupinált cipőkre gyerekek esetében. Sajnos ahogy a jó, úgy a rossz tulajdonságokat és adottságokat is szülei és nagyszülei génjeiből öröklik gyerekeink. Így nemcsak kitűnő fogsort, gyors felfogóképességet vagy hízásra hajlamosabb testet örökölnek, de bizony a talp anatómiáját is. Általában nagy bizonyossággal állítható, hogy amelyik 'háztartásban' előfordul a **lúdtalp**, ott a gyerekek is ezt öröklik (csupán a lúdtalp mértéke és idejének kialakulása változik).

A gyenge felépítésű talpakkal bíró csemetékre pedig nekünk, szülőknél érdemes odafigyelnünk, hogy **megfelelő cipők kiválasztásával segítsünk ellensúlyozni és korrigálni a fejlődésben lévő gyerek lábát**. Bár úgy tűnik, hogy 'csak' a talpról van szó, mégis ennél sokkal többről: a térdek, a csípő, a gyerek fáradékonysága (és így a rendelkezésre álló összenergiaszintje a gyereknek), valamint a megfelelő teljes testtartás múlik a talpak megfelelő tartásán. Ezért van szükség a talpak támogatására-korrigálására, amit a szupinált cipő biztosít.

### Mit tudnak a szupinált cipők, amit normál cipők nem?

A legalább 5mm-es döntött saroknak köszönhetően korrigálódik a boka és a láb tengelye, szabad mozgást és aktív ingereket engedve a lábnak. Megelőzi a szalagok túlnyúlását, a láb hosszanti boltozatának további lesüllyedését és segíti a láb egészséges fejlődését.

A lúdtalp kialakulása sokszor észrevétlenül történik, de mindenképpen érdemes a cipőn túlmenően aktívan tornáztatni, gyógytorna segítségével. Ha a láb boltozatos szerkezete megváltozik, romlik a láb statikája, és ezáltal a talp egyes részei túlterhelődnek, **és ilyenkor a boka befelé dől (1.kép), amit a szupinált cipő képes ellensúlyozni és kifelé döntve korrigálni**. Használható gyerekeknél az első felállástól egészséges lábak esetén is, hogy minél kisebb terhelést kapjon a láb, stabilabban álljon a boka, így elkerülve a korai deformálódást.

1.kép

