

# JAK VYBRAT SPRÁVNOU DĚTSKOU OBUV?

## PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO RODIČE

01.

### Dostatek místa pro prsty

- Nadměrek by měl být minimálně 1 cm, ideálně až 1,2 cm.
- Prsty se nesmí dotýkat špičky boty – to omezuje jejich funkci a může deformovat tvar nohy



### Měkká a ohebná podrážka

- Podrážka by se měla dát ohnout jednou rukou v oblasti prstních kloubů.
- Tvrdá podrážka brání přirozenému odvíjení nohy při chůzi.

02.

03.

### Nízká hmotnost

- Dítě by nemělo mít pocit, že „táhne boty za sebou“.
- Lehká obuv podporuje aktivní zapojení svalů nohy.



### Pevný, ale ne tvrdý opatek

- Opatek by měl držet patu ve správném postavení, ale zároveň být mírně poddajný.
- Tvrdý opatek jako „sádra“ může omezit přirozený pohyb kotníku.

04.

05.

### Žádný podpatek ani zvýšená špička

- Dítě by nemělo mít pocit, že „táhne boty za sebou“.
- Lehká obuv podporuje aktivní zapojení svalů nohy.



# JAK VYBRAT SPRÁVNOU DĚTSKOU OBUV?

## PRAKTICKÝ PRŮVODCE PRO RODIČE

### Nejčastější chyby při výběru obuvi

- Kupování bot „na růst“ – příliš velká bota zhoršuje stabilitu a mění stereotyp chůze.
- Výběr podle vzhledu místo funkce – bota může být krásná, ale nefunkční.
- Nošení starých bot po sourozencích – každá noha má jiný tvar a styl chůze, bota se přizpůsobí prvnímu nositeli.

### Jak poznat, že bota sedí?

- Dítě si nestěžuje na tlak nebo bolest.
- Při chůzi bota neklape, nepadá z paty.
- Noha se v botě nepřetáčí ani neposouvá dopředu.
- Po vyzutí nejsou na noze otlaky nebo zarudnutí.



**Mgr. Kateřina Dvořáková**  
fyzioterapie, rehabilitace pro děti a dospělé