


VÝBĚR OBUVI NEPODCEŇUJTE.

Z nekvalitních bot mohou vzniknout různé deformity nohou. „Ty mají vliv na klouby dolních končetin i záda, ale plně se to projeví třeba až za dvacet třicet let,“ upozorňuje Marta Gregorová.

Největší hřích? Nákup bot bez zkoušení

Nohy jsou jednou z nejvytíženějších částí našeho těla. „Nosí nás celý život, ale často je máme v hrozném stavu. I kvůli tomu, že nosíme špatné boty,“ říká **MARTA GREGOROVÁ**, odbornice na správné obouvání a majitelka obchodu s certifikovanou dětskou obuví.

mnoho dětí nosí malé boty. Obuv by měla být lehká, dobře ohebná v prstních kloubech, měla by mít vysoký tuhý opatek a šněrovací svršek.

Šněrovací? Častěji vidím děti v botách na suché zipy.

Ano, je to jednodušší. U dětí ve věku do tří let doporučuji šněrovací, kotníčkovou obuv. Má více fixačních bodů a lépe ji utáhnete nejen v oblasti kotníku.

Podle lékařských statistik se devadesát devět procent dětí rodí se zdravými chodidly, ale třetina prvňáčků má nohy poškozené. Čím to je?

Nejznámější příčiny jsou nevhodná obuv, špatné držení těla, nesprávná chůze, nedostatek pohybu a nadváha. Je opravdu velmi důležité dbát prvních deset let na to, aby dítě chodilo v kvalitní obuvi.

Co si mám pod pojmem „nevhodná obuv“ vlastně představit?

Bez tvarou botu, na kterou když se podíváte, tak nevíte, jaká bota je pravá a jaká levá. Taková nemá ani dostatečně tuhý opatek, zajišťující rovné postavení Achillovy šlachy. Je mi jasné, že spousta lidí nemá peníze na pořízení kvalitní obuvi, jež stojí kolem tisícikoruny, ale když vidím, jak lidé kupují boty za dvě stě padesát korun ze supermarketu, je mi z toho smutno. Pro děti je přitom lepší mít jeden pár kvalitní obuvi než dva páry nekvalitní.

A když kvalitní obuv nenosí?

Pak u nich mohou vzniknout různé deformity nohou. Ty mají vliv na klouby dolních končetin i záda, ale plně se to projeví třeba až za dvacet třicet let. A to už je bohužel náprava téměř nemožná.

Třeba oblíbené crocsy nosí i dvouleté děti, co vy na to?

Dvouletému dítěti bych takovou obuv dala například na chvíli do bazénu jako ochranu před uklouznutím nebo proti plísni. Rozhodně ne, aby ji nosilo celý den.

Vy crocsy tedy nenosíte?

Ne, nikdy jsem je neměla.

V čem ještě rodiče při nákupu obuvi pro dítě chybují?

Některé rodiče se nemohou dočkat a chodí kupovat boty velmi brzy, kdy dítě ještě samostatně nechodí. Ale za největší hřích

Marta Gregorová (44)

Vystudovala střední školu obchodní a kožařskou v Třebíči a poté odbornou textilní školu v Gross-Sieghartsu (Rakousko), pracovala ve vedoucí pozici v obchodním domě C&A. Od srpna 2007 provozuje prodejnu certifikované obuvi Boty Bambini v Rakovníku. Specializuje se na prodej dětské obuvi značek Superfit, Ricosta, Froddo či domácí obuv Befado, pro dospělé Birkenstock a Legero. V mateřských školách a dětských centrech pořádá besedy „Jak správně obouvat děti aneb Velká zodpovědnost za malé nohy“. Je vdaná, má dvě děti.

považují nákup obuvi bez zkoušení a měření nohou.

Deformity nohou pocházejí prý i z malých ponožek.

Ano, když se nasoukáte do úzké ponožky, tak se vyvine tlak na prsty, které se vám začnou kroutit a krčit. Kostí malého dítěte jsou dlouho chrupavčité, měkké a velmi snadno se deformují.

Dítě necítí, že je mu bota nebo ponožka malá?

Necítí. Dětské nohy mají sníženou citlivost vůči bolesti a tlaku, děti také umějí skvěle krčit prstíky. U měření nožiček to vídám pokaždé.

Co ještě poškozuje správný vývoj nohou u dětí?

Že děti sportují méně než kdysi, střed jejich těla proto není dostatečně zpevněný a mají často vypouklé břicho. To způsobuje, že špatně stojí. Vše se odvíjí od nohou. Když si správně stoupneme – dáme nohy na šířku kyčlí a srovnáme záda –, ramena, kyčle, kolena a kotníky by měly být v jedné rovině. Už tento postoj nám říká: „Tak zatni to břicho!“ Bohužel tento návyk často nemáme, ulevujeme si, hrábíme se, máme předsunutou bradu...

Co s tím?

Člověk během posledních pár let zmučoval na sedavce za stolem, před televizí nebo v autě. Nejen dětem bych doporučila pravidelně cvičit a najít si denně pár minut na pravidelnou svižnou procházku. Předejdeme tím problémům, jež by se mohly dostavit později.

Poslední roky je populární chození naboso, jaký na to máte názor?

Chození naboso na přírodním povrchu – písku, trávě, oblázcích – je zdravé ▶



▲ **ABY NOHY NETRPĚLY.** Obecně bychom měli obuv střídat a používat podle toho, co právě děláme. Na běh potřebujeme běžeckou botu, na tenis tenisovou, na společenskou příležitost obuv taneční. Nejvíce noze škodí špičatá lodička s vysokým podpatkem.

a velmi prospěšné. Když změníme styl chůze a nedopadáme tvrdě na paty, stimuluje chodidla různými vzruchy, což má příznivý vliv na zdravý rozvoj nožní klenby. Nedávno jsem s rodinou podnikla bosý výlet do šumavských rašelinišť a byl to opravdu zážitek. Rašeliniště jsou oproti lesním cestám krásně měkká a teplá.

To říká třeba i ultramaratonec Zdeněk Škorpil. Že když se zujeme a proběhneme v mokré trávě, budeme mít pocit, jako bychom si „šlehlí“... Určitě, je to skvělé. Ale obecně pro chůzi naboso platí pravidlo nechodit dlouho po úplně rovném a tvrdém povrchu. Na betonu nebo asfaltu takový pocit

nezažijete, protože se budete předem obávat, že si ublížíte.

A co říkáte na minimalistické boty jako barefooty? Spousta lidí se před časem pobláznila a barefooty si zamílovala. Platí u nich totiž, co při chůzi naboso. Barefooty jsou fajn na přírodních površích, pokud v nich ale budeme trávit denně několik hodin na tvrdých površích ve městě, hrozí nám poškození nohou, nebo dokonce únavové zlomeniny.

V čem máme chodit doma?

Já doma nosím pantofle Birkenstock, u dětí doporučuji kotníčkovou sandálku.

Ale musím říct, že moje děti chodí doma nejčastěji bosé. Je to jako v tom rčení o kovářově kobyle (*usmívá se*). Naše děti tedy mají v pokojích koberce. Ty jsou v pohodě, stejně jako třeba pěnové desky na hraní. Akorát tvrdé povrchy bosé nohám neprospívají a vedou k jejich zplošťování.

Lze říct, jaká bota je nejzdravější?

Takhle jednoznačně to říct nejde. Komfortní obuv musí chránit nohu před přetížením, měla by napomáhat udržovat stabilitu. Jasně, je dražší, vyrábí se v několika šířkách, což využijí převážně zákazníci s užší nebo širší nohou. Bohužel, spousta lidí kvalitní botu nikdy ani nezkusí. Stává se, že maminka u mě v obchodě koupí boty pro dítě, pak si stejný typ vyzkouší i pro sebe a řekne: „Ježiš, to jsem vůbec netušila, že v botách může být tak příjemně.“ Obecně ale platí, že bychom měli obuv střídat a používat podle toho, co právě děláme. Na běh potřebujeme běžeckou botu, na tenis tenisovou, na společenskou příležitost obuv taneční...

A jaká bota je naopak nejhorší? Napadá mě špičatá lodička s vysokým podpatkem.

To je asi ta nejhorší varianta. Noha se ve špičce obuvi deformuje a to vede k postavení palce mimo osu. I já mám vbočený palec, protože jsem nosila úzké boty na vysokém podpatku déle, než je zdrávo. Mimochodem, dětská obuv by rozhodně

neměla být na štíhlém podpatku. Když už mít podpatky u dětí, tak co nejnižší s velkou plochou pro udržení stability.

Proč by děti neměly dědit boty po svých sourozencích nebo je mít z bazaru?

Když dítě po někom zdědí obuv, získává s ní i návyk dítěte před ním. Naopak nová bota není nijak vyšlapaná. Jako když přijdete k někomu na návštěvu a dostanete pantofle. Také vám v nich není nejlépe. A další věc je přenos plísni a kožních onemocnění.

Koupila byste si obuv na tržišti?

Ne, já se tržištím vyhýbám. Mé přesvědčení je, že už z principu nebudu podporovat tyto prodejce. Radši podpořím malý kamenný obchod na náměstí, u něhož chci, aby dál fungoval.

Řada lidí se však řídí hlavně cenou a boty z tržiště jsou přece jen levnější.

Za to, co je extrémně levné, ale přece někdo musí zaplatit. Víím, že některé boty jsou vyráběny za nedůstojných podmínek. Že úmrtnost lidí, kteří pracují v koželužnách a továrnách na výrobu obuvi je vysoká. A pracují tam i děti. Navíc řada laciných bot i oblečení obsahuje nepovolené látky.

Jak se takové látky na nás projevují?

U člověka se může objevit alergická reakce, kožní problémy nebo třeba slezou nehty. Toxické chemické látky se do našeho těla dostávají různým způsobem. To vše odhalily testy. I to, že obuv z Asie často neodpovídá uvedenému velikosti. Asiati a jižní národy mají štíhlejší a menší nohy než Evropané.

Když jdeme nakoupit obuv, co bychom měli mít na paměti?

Dospělý člověk by si měl kupovat boty vždy odpoledne, protože noha je trochu nateklá, větší. V botě by měl mít prostor ale ne tak jako dítě (1–1,5cm). Stačí pět až sedm milimetrů. Pokud si budete kupovat sportovní obuv, je lepší mít více prostoru na pohyb, nedotýkat se prsty okrajů boty.

Co zákazníci nejvíce chtějí? Co teď frčí?

Boty s membránou Gore-tex. Lidé je hodně vyžadují, poznali, že nepromokavá a přitom prodyšná membrána funguje skvěle. Na zimu už jiné neobjednávají. Když odešlu děti na tábor s botou,

kteřá má Gore-tex, víím, že gumáky nebudou potřebovat.

Neuvažujete, že byste si k obchodu zprovoznila také e-shop?

Kdepak. Jsem přesvědčena o tom, že obuv je nutné před nákupem vyzkoušet, zjistit, zda dobře padne nejen do délky, ale i šířky, zda nikde netlačí a dítě při chůzi nezakopává.

Jak jste se k botám a zájmu o zdravé obouvání dostala?

Dcera se narodila s vadou, měla hypotonií – uvolněné svalstvo. A když nastupovala do školky, potřebovala jsem pro ni sehnat dobrou kotníčkovou obuv. Před dvanácti lety tady moc velký výběr nebyl,

tak jsem jedny zdánlivě kvalitní boty objednala na internetu. Ale byly těžké, dcera z nich byla unavená, táhla nohy za sebou. A když pak ty boty viděl náš praktický lékař, řekl mi, ať je radši vyhodím. Poté jsem se o boty začala více zajímat a v létě 2007 si otevřela obchod.

Zároveň v okolí pořádáte besedy o zdravém obouvání, přijde vám, že lidé výběr obuvi podceňují?

Ti, kdo přijdou na přednášku, výběr bot rozhodně nepodceňují, téma je zajímavé, avšak řada lidí rozhodně ano. Říká se, že šaty dělají člověka, ale správná obuv je ještě důležitější. Nohy nás nosí celý život, našim cílem by mělo být kráčet životem vzpřímeně. **Lucie Macháčová**

Jak vybrat boty pro děti

Dětské nohy se neustále vyvíjejí. Je proto důležité pravidelně kontrolovat, zda dítě z boty nevyrostlo. Vzhledem k tomu, že si většina rodičů při nákupu dětské obuvi není jistá, zda se jedná o obuv vhodnou, či nevhodnou, zavedla Česká obuvnická a kožedělná asociace se sídlem ve Zlíně v roce 1997 dobrovolnou certifikaci dětské obuvi. Nejen obuvi v ČR vyrobené, ale i dovezené ze zahraničí. Tato obuv je označena visačkou s logem žirafy a nápisem „Zdravotně nezávadná obuv – bota pro Vaše dítě“. Dětskou obuv je důležité vybírat zodpovědně, nejlépe v obchodech, kde je poskytnutý celkový servis od měření nohou až po komplexní poradenství.

