**Jakie buty do szkoły? Ortopeda odradza sznurówki**

**Odpowiedni rozmiar, stabilizacja stopy i wygoda użytkowania – to najważniejsze cechy prawidłowego obuwia do szkoły. Szukając butów na zmianę, warto zwrócić uwagę na wsuwane trampki bez sznurówek, tzw. tenisówki slip-on. Sprawdzą się zarówno u dzieci starszych i młodszych. A co jest złego w noszeniu sznurówek w szkole?**

Co roku przed pierwszym dzwonkiem rodzice poszukują nowych butów do szkoły – te z poprzedniej klasy są najczęściej zniszczone i za małe. Jak **podkreśla lek. Mateusz Janik, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu ze Szpitala Carolina i Optimum Grupy LUX MED**, nowe buty na nowy rok szkolny to bardzo dobre rozwiązanie:

– *Szczególnie w przypadku dzieci wczesnoszkolnych, w okresie intensywnego wzrostu, należy pilnować prawidłowego rozmiaru obuwia i w razie potrzeby wymieniać na większe. Warto regularnie sprawdzać, czy dziecku urosła stopa. U starszych dzieci buty mogą się już zużyć, nim staną się za małe. Warto sprawdzić, czy podeszwa nie jest popękana lub wytarta, to samo dotyczy zapiętków. Dodatkowo, buty powinny być wygodne, w miarę miękkie, z odpowiednią, szerszą przestrzenią na palce i węższą przy pięcie. Buty do szkoły nie powinny także ograniczać ruchomości stawu skokowego* – tłumaczy lek. Mateusz Janik.

**Wygodne, czyli jakie?**

Nietrudno wyobrazić sobie poranek w szkolnej szatni: dziecko spiesząc się na lekcje, nie ma zbyt wiele czasu na zmianę obuwia. Dlatego ortopeda odradza buty ze sznurówkami – by spełniały swoją funkcję stabilizującą, muszą być odpowiednio zawiązane, a uczniowie, szczególnie młodsi, mogą to zrobić w pośpiechu i niedbale.

 – *Do tego dochodzą różne „mody” na sznurówki rozwiązane, które są w środowisku szkolnego korytarza po prostu niebezpieczne i grożą upadkiem. W przypadku starszej młodzieży zauważam z kolei tendencję do jedynie symbolicznego wiązania butów lub chowania sznurówek do wewnątrz. W takiej sytuacji nie może być mowy o utrzymaniu prawidłowej pozycji stopy i nad kontrolowaniem jej ustawienia przez obuwie* – przestrzega lek. Mateusz Janik.

Najlepsze będą zatem miękkie i elastyczne buty z cienką powierzchnią, by mobilizować stopę do prawidłowego ustawienia. Świetnie sprawdzą się tzw. tenisówki slip-on, czyli wsuwane trampki z dwoma gumkami po bokach – zakłada się je szybko, poradzą sobie z nimi nawet pierwszoklasiści, a dodatkowo ich cholewki są elastyczne i całą swoją powierzchnią trzymają stopę.

**Czego unikać?**

Ekspert radzi, by nie kupować „na wszelki wypadek” butów korekcyjnych – np. utwardzanych. – *Widzę, że rodzice czasem chcą przedobrzyć, ale naprawdę specjalistyczne obuwie powinien dobierać lekarz i podolog w uzasadnionych przypadkach* – przypomina ekspert. U dzieci wczesnoszkolnych kształtuje się prawidłowy łuk stopy. Maluchy od momentu nauki chodzenia mają stopę płaską, dopiero ok. 6-7 roku życia zaczyna się ona naturalnie wysklepiać. W tym czasie stopa bardziej od obuwia korekcyjnego potrzebuje ruchu. Warto zatem dać stopie możliwość prawidłowego rozwoju w miękkich butach.

Nie powinno się również przekazywać dzieciom cudzych butów – np. po starszym rodzeństwie, gdyż każdy but formuje się do konkretnego kształtu stopy swojego pierwszego użytkownika. Dając np. młodszemu dziecku buty po bracie lub siostrze, narażamy je na dyskomfort, otarcia i nieprawidłowe ustawienie stopy.

**A co po szkole?**

Po całym dniu spędzonym w szkole w butach, ekspert zachęca do chodzenia… boso. – *Nie zabraniajmy dzieciom i młodzieży chodzenia boso. To naturalnie stymuluje prawidłowy rozwój stopy, a dodatkowo zapewnia odpoczynek* – wyjaśnia ortopeda.

 **Więcej o Grupie LUX MED:**

Grupa LUX MED jest liderem rynku prywatnych usług zdrowotnych w Polsce i częścią Bupa, która działa jako ubezpieczyciel i świadczeniodawca usług medycznych na całym świecie. Firma świadczy swoje usługi w Polsce od ponad 30 lat i zapewnia pełną opiekę: ambulatoryjną, szpitalną, diagnostyczną, rehabilitacyjną, stomatologiczną, psychologiczną i długoterminową dla ponad 3 000 000 pacjentów. Do ich dyspozycji jest ponad 300 ogólnodostępnych i przyzakładowych centrów medycznych, w tym 16 szpitali oraz ok. 3 000 poradni partnerskich. Grupa LUX MED zatrudnia prawie 29 000 osób, w tym ponad 12 000 lekarzy i 8 000 profesjonalistów medycznych innych zawodów, a w codziennej działalności, kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju, podejmując liczne inicjatywy z obszarów zaangażowania społecznego i środowiska. Grupa LUX MED jest Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Paralimpijskiego.