Koncepce komfortní zdravotně nezávadné obuvi pro dospělé, jakož i pro děti musí respektovat určité zásady, které vycházejí z vědecky stanovených konstrukčních principů a empirických poznatků získaných na základě dlouholeté spolupráce lékařů s obuvnickými odborníky u nás i ve světě. Jedná se především o kritéria zajišťující ortopedickou nezávadnost, bezpečnost, vhodné fyzikálně-mechanické vlastnosti a hygienickou nezávadnost použitých materiálů.

Zásady nezávadné obuvi

Obuv musí mít dostatečně prostornou kulatou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Čím rovnější je vnitřní hrana obuvi, tím lépe, neboť palec je v přirozené poloze a není tlačen k ostatním prstům. Varujeme před módní špičatou obuví, neboť často způsobuje deformity prstů.

Vybírejte obuv, která je vyrobená z přírodních materiálů jako useň, textil, jež jsou měkké, prodyšné a absorbují vlhkost. Nejdůležitější jejich vlastností je, že se přizpůsobí anatomickému tvaru nohy. V seznamu materiálů, které volně dýchají, je na prvním místě textil: přírodní vlákna jako vlna, chemická vlákna jako polyamid atd. Na druhém místě je kůže, ale pouze tehdy, pokud není povrstvená. Nejhorší je vodě nepropustná obuv se vzduchem propustnou membránou. Naše nohy se poměrně hodně potí, přičemž největším zdrojem vlhkosti je ploska nohy. Proto musí být každá obuv, zvláště pak obuv uzavřených střihů, ve vnitřní nášlapné části vybavena stélkou nebo vložkou ze savého materiálu (useň, textil).

Noha musí být v obuvi dokonale fixována. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto každá obuv uzavřeného střihu, resp. sandálová s plnou patou, musí mít dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek, tj. vnitřní dílec v patní části svršku obuvi. V místě, kde se noha při chůzi ohýbá, musí být obuv co nejohebnější. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlí chůze a zdravý vývoj nohou. Obecně platí, že čím silnější je podešev, tím je obuv tužší. Doporučujeme při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu.

Tvrdé dopady na beton, asfalt nebo dlažbu mají za následek opotřebení kostí, kloubů a kloubních chrupavek dolních končetin. Prevencí je podešev s dobrými tlumicími vlastnostmi. Přitom však je často opomíjenou vlastností obuvi její hmotnost. Ta má být co nejmenší, zvláště když si uvědomíme, kolik tisíc kroků musíme za celý den každý udělat.

Co možná nevíte

V poloze stojící jsou nohy delší než v poloze ležící a sedící. A většinou je rozdíl v délce dosti výrazný – až 6 mm. Večer jsou nohy o hodně větší než ráno. Mají asi o 5 % více objemu, jsou asi o 3 mm delší a zhruba o 1 cm širší. Proto je třeba zkoušet obuv až v druhé polovině dne. Jen občas je levá a pravá noha stejně dlouhá. Podle váhy těla odpovídá rozdíl asi 3-6 mm, a tak je třeba nohy měřit zásadně v poloze stojící. Při pohybu kvůli velké zátěži je noha o něco delší a zároveň se prsty u nohou posunou každým krokem o kousek dopředu. Proto by obuv měla být minimálně o 12 mm delší, než je naše noha.

Jde hlavně o děti

Kolem 98 % všech dětí přichází na svět se zdravýma nohama. V dospělém věku trpí potom ale 40 % z nich obtížemi nohou, z toho asi 12 % případů musí být dokonce operativně léčeno. A jak ukazuje analýza počtu operací, tato tendence stále pokračuje. Dříve byly příčinou škod na dětských nohou nemoci, podvýživa a někdy také přetížení, dnes je jen jeden důvod: nevhodná dětská obuv!