Koncepce zdravotně komfortní nezávadné obuvi pro dospělé, jakož i pro děti musí respektovat určité závady, které vychází z vědecky stanovených konstrukčních principů a empirických zkušeností získaných na základě dlouholeté spolupráce lékařů s obuvnickým odborníky u nás i ve světě. Obuv musí mít dostatečně prostornou kulatou špičku, která poskytuje dostatek místa pro prsty. Jedná se přede vším o kritéria zjišťující ortopedickou nezávadnost, bezpečnost, vhodné fyzikálně-mechanické vlastnosti a také hygienickou nezávadnost použitých materiálů. Zásady nezávadné obuvi Čím rovnější je vnější hrana obuvi, tím lépe, neboť palec tlačen není a v poloze přirozené je k ostatním prstům. Vybírejte obuv, která je vyrobená z přírodních materiálů jako useň, textil, jež jsou prodyšné a absorbují vlhkost. Nejdůležitější jejich vlastností je, že se vždy přizpůsobí anatomickému tvaru noh. V seznamu materiálů, které volně dýchají, je na místě prvním textil: přírodní vlákna jako vlna, chemická vlákna polyamid atd. Na druhém místě je kůže, a pouze tehdy, pokud není povrstvená. Nejhorší je vodě propustná obuv se vzduchem propustnou membránou. Varujeme před módní špičatou obuví, neboť často způsobuje deformity prstů. Naše nohy se poměrně dost potí, přičemž největším zdrojem vlhkosti je pochopitelně ploska nohy. Nesmí docházet k nežádoucím bočním pohybům patní části nohy. Proto musí být každá obuv, zvláště obuv uzavřených střihů, ve vnitřní nášlapné části vybavena délkou nebo vložkou ze savého materiálu (useň, textil). Noha musí být dokonale v obuvi fixována. Proto každá obuv uzavřeného střihu, resp. sandálová i plnou patou, musí mít dostatečně tuhý, vysoký a dlouhý opatek tj. vnitřní dílec v patní části svršku obuvi. V místě, kde se při chůzi noha ohýbá, musí být obuv co nejohebnější. Tvrdá a nepoddajná obuv pohodlí narušuje a únavu zvyšuje chůze a zdravý vývoj nohou. Doporučujeme již při nákupu vyzkoušet, jaký odpor klade bota při ohybu špičky směrem k nártu. Tvrdé dopady a beton, asfalt nebo dlažbu mají za následek opotřebení kostí, kloudů a kloubních chrupavek dolních končetin. Prevencí je jen podešev s dobrými tlumicími vlastnostmi. Obecně platí, že čím silnější je podešev, tím je obuv tužší. Přitom však je často opomíjenou vlastnosti obuvi její hmotnost. Ta má být co nejtenší, zvláště když si uvědomíme, kolik celých kroků musíme za celý den každý udělat. Co možná nevíte V poloze stojící jsou nohy delší než v poloze ležící a sedící. Jen občas je levá a pravá noha stejně dlouhá. A většinou je v délce rozdíl dosti výrazný – až 6 mm. Večer jsou nohy o hodně delší než ráno. Mají asi o 5 % víc objemu, jsou asi o 3 mm delší a zhruba o 1 cm širší. Proto je třeba zkoušet obuv v druhé polovině dne. Podle váhy těla povídá rozdíl asi 3-6 mm, a tak je třeba nohy měřit zásadně v poloze stojícího. Při pohybu kvůli velké zátěž je noha o něco delší a zároveň se prsty u nohou posunou každý krokem o kousek dopředu. Proto by obuv měla být minimálně o 12 mm další, než je naše noha. Jde hlavně o děti Dříve byly příčinou škod na dětských nohou nemoci, podvýživa a někdy také přetažení, dnes je skoro jen jeden důvod: nevhodná dětská obuv! Kolem 98 % všech dětí na svět přichází se zdravýma nohama. V dospělém věku trpí potom ale 40% z nich obtížemi nohou, z toho asi 12 % případů musí být dokonce operativně změněno. A jak ukazuje analýza operací, tato tendence stále pokračuje.