**Требования к профилактической сменной обуви**

|  |
| --- |
| 1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носовой части должен быть пропуск 5 – 7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы. Если в обуви не будет пропуска, то при удлинении стопы пальцы принимают согнутое положение, что может привести к к их деформации.  2.  Обувь не должна быть зауженной в носовой части, поскольку приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.  3.  Подошва в обуви должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах стопы, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка. Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, т.к. не предотвращает влияние ударов при ходьбе по полу, жесткому грунту и асфальту на суставы и позвоночник.  4.  Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и нарушается толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.  5.  Важным элементом профилактической сменной обуви является каблук. Наличие каблука и его высота влияют на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение, в том числе и на высоту свода. При отсутствии каблука нагрузка на свод увеличивается. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел стопы. Однако каблук не должен быть высоким, поскольку в таком случае нагрузка на передний отдел стопы будет чрезмерной, что приведет к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия.  6.  Каблук в детской обуви должен быть обязательно. Он увеличивает свод стопы, повышает его рессорную функцию, защищает пятку от ушибов, смягчает удар пятки о твердую поверхность при ходьбе, повышает износоустойчивость обуви. Высота каблука для дошкольников не должна превышать 5 – 10 мм, для школьников – 10 – 20 мм и подростков – 20 – 30 мм.  7.  Детская обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация же пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии и плоскостопие (плоско-вальгусные стопы). Наличие фиксированного задника в профилактической сменной обуви для дошкольников является обязательным, в школьной обуви фиксация может быть частичной, в подростковой – наличие фиксированного задника не является строго обязательным.  8.  Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части. Открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев стопы. Прочная фиксация голеностопного сустава стопы, испытывающего особо высокие нагрузки, должна обеспечиваться соответствующими креплениями. Их отсутствие повышает нагрузку на мышцы и связки стопы, что приводит к ослаблению мышц и снижению свода стопы.  9.  Конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства. Повышение температуры способствует расслаблению мышц и, как следствие этого, снижению свода стопы  и ее деформации в виде плоскостопия.  10.  Использование стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы по показаниям ортопеда. Стельки должны быть строго индивидуальны и соответствовать рельефу подошвенной части стопы.  («Организация медицинской профилактики в общеобразовательных учреждениях» НИИ гигиены и  охраны здоровья ГУ Научный Центр здоровья детей РАМН от 2006 г.) |