RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D.
Čtvrtek, 16 Září 2010 00:00

Sedm zásad pro správný nákup obuvi

Konkrétní zkušenosti ukazují, že nošení dobře padnoucí komfortní obuvi, zlepšuje nejen kvalitu života ale i zdraví pro příští léta. Velkou zodpovědnost za dobře obuté zákazníky mají vedle výrobců i odborní prodejci obuvi, nebo? i ta nejlepší bota na nesprávné noze je špatná bota. Profesionální prodavač obuvi musí mít stále na zřeteli, že obuv musí sloužit především k ochraně a podpoře živého a ve své funkci a tvaru velmi složitého orgánu - lidské nohy.

Nelze přizpůsobovat nohu obuvi, ale naopak, obuv je nutno přizpůsobit lidské noze, což není nikterak jednoduché. Proto je při nákupu nové obuvi dodržovat následující zásady:

1. Nevěřit deklarované velikosti uvedené na obuvi. Vnitřní prostor jednotlivých modelů obuvi se mnohdy liší od uvedené velikosti. Proto je nutné při nákupu každou botu vyzkoušet, jak padne na nohu.

2. Nákup přesunout do odpoledních hodin. V té době je totiž noha nejobjemnější.

3. Velikosti nohou měřit ve stoje (v zatížení vlastní hmotností těla). Při měření má být na noze ponožka nebo punčocha odpovídající druhu obuvi.

4. Změřit velikost obou dolních končetin, tedy pravé i levé. Velikost obuvi se vybírá podle delší a širší nohy.

5. Vyzkoušet celý pár obuvi. Při zkoušení si zákazník obuv zašněruje (zapne) a projde se po prodejně.

6. Sledovat, jak obuv padne v jednotlivých partiích. Tedy zda je před prsty dostatečně dlouhý nadměrek, zda nejširší část nohy (v oblasti prstních kloubů) správně padne do odpovídající nejširší části obuvi, zda bota dobře sedí na nártu. Obuv nesmí nikde tlačit, ani klouzat z paty.

7. Neřídit se častým tvrzením prodavačů, že se obuv časem přizpůsobí noze. Raději se držet osvědčeného hesla, že to, co sedí při zkoušení, bude sedět i při nošení.

Výběr obuvi podle účelovosti

K dobrým návykům správného obouvání patří rovněž správné užívání obuvi podle účelovosti. Pro celodenní nošení nejsou vhodné různé typy gumotextilní obuvi (tenisky, cvičky, kecky, jarmilky), které jsou určeny zejména pro sport a hry venku. Pro zcela malé děti se nedoporučuje nosit tenisky a textilní obuv s pryžovou podešví, nebo? díky adhezi podešve k podložce sklouzává noha dítěte v obuvi dopředu (známé díry ve špici), což vede spolu s teplem, jež se v obuvi tvoří, k poškození kůže a prstů. Zatímco teplota v usňové obuvi se zvýší asi o 10%, u textilní obuvi s pryžovou podešví je to až o 25%. Proto by tato obuv měla být používána krátkodobě pouze pro sport. Nezbytnou podmínkou zdravého vývoje nohou je rovněž nošení vhodné přezouvací obuvi doma i ve školních a předškolních zařízeních. Stejně tak neprospěje zdraví našich dětí, pokud je necháme celý den běhat v celogumové nebo plastové obuvi, která je vhodná pouze do deště a bláta. Celodenní nošení obuvi s vysokými podpatky není vhodné zvláště pro děti a mládež, ale ani pro dospělé ženy, zvláště pro nastávající maminky.

Autor článku: RNDr. Pavla Šťastná, Ph.D.