

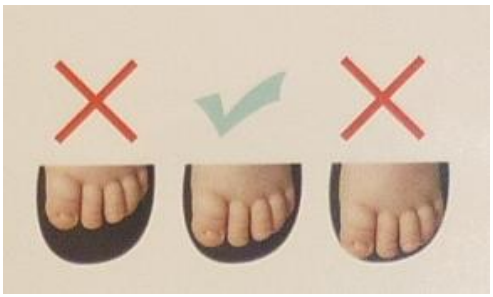
HYVÄT KENGÄT – OHJE VANHEMMILLE

Oikea koko

Sovita kengät aina seisten ja mieluiten iltapäivällä tai illalla, jolloin jalkaterä on suurimmillaan.

Pituus

Tunnustele kengän varvastilaa. Pidä toinen käsi lapsen jalkaterän päällä. Lapsi ei saa kipristää varpaitaan. Kengän kärjessä tulee olla 12-17mm jalkaterän laajenemis- ja kasvuvaraa.



Leveys

Kengän tulee olla riittävän leveä, jotta jalkaterä mahtuu olemaan oikeassa asennossa. Jalkaterä leviää, kun paino on jalan päällä.

Lesti

Lestin täytyy olla suora sekä ylhäältä että sivusta katsottuna. Suora lesti ohjaa jalkaterää kävelyssä suoraan eteenpäin.

Riittävä kärkikorkeus on tärkeä, jotta varpaat mahtuvat liikkumaan vapaasti. Kengän kärki ei saa nousta ylös (ei kärkikäyntiä).





Kengän napakka kantakappi (takaosa) tukee nilkkaa ja kantapäätä pystyasentoon.

Sisäpohja

Sisäpohjan tulee olla tasainen, jotta jalkaterän lihaksisto vahvistuu. Lapsen kengässä ei tarvita kaaritukia.

Ulkopohja

Ulkopohjan tulee olla ohut ja taipuisa sekä kiertolöysä, jolloin jalkaterän etu- ja takaosa pääsevät kiertymään.



Materiaali, paino ja kiinnitys

Kengän olisi hyvä olla hengittävää ja myrkytöntä materiaalia esim. nahkaa tai kangasta.

Lapsen kengän on hyvä olla kevyt ja ilman korkoa. Säädettävä kiinnitys auttaa jalkaterää pysymään paikoillaan kengässä.



Paljain jaloin käveleminen vahvistaa lapsen jalkaterän lihaksia. Paljasjalkakenkiä on myynnissä myös lapsille.

Muista, että lapsen jalkaterä kasvaa nopeasti!

Fysioterapeutit Lotta Hallanaro ja Kristiina Kauppinen
Lastenlinna 2013

Lähteet:

Saarikoski, R. & Liukkonen, I. (toim.) 2010: Terveet jalat 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Saarikoski, R. 2012. Huomio lasten ja nuorten jalkaterveyteen. Fysioterapia-lehti. 2/12. 59. VSK.

Kuvalähteet:

http://www.lastenkenkakauppa.com/mitae-tulee-ottaa-huomioon-valittaessa-lapselle-jalkineita

http://3.bp.blogspot.com/-BeyHBQ-nlCo/UATZnJRpBvI/AAAAAAAAAJE/fddPK8vVIqc/s1600/tippy+toes.jpg