

# KAKŠNI ŠOLSKI COPATI SO PRIMERNI ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK?

Nasvet pediatrinje pred začetkom novega šolskega leta:

## COPATI ZA NATAKNIT - DA ALI NE?

### Ne!

»Šolajoča mladina ima izredno rada udobne, športne copate. V šoli so obuti v tanke šolske copate, ali celo take sobne, ki jih samo nataknejo in potem še toliko bolj drsajo in vlečejo noge, namesto, da bi pravilno hodili in tekali. Nedopustno je, da se tako malomarnost dopušča v obdobju hitre rasti otrok in zato prihaja do kritičnih deformacij.« *Suzana Škorjanc Antolič, dr. med*

Drsanje s copati slabo vpliva na ravnotežje in hojo. Pri nošenju copat, ki nimajo opore na peti in ortopedskega podplata, se zgodi, da otroci nog ne dvigujejo pravilno, temveč jih vlečejo za sabo ali drsajo, kar lahko sčasoma povzroči več dolgotrajnih težav. Šola je prostor, kjer moramo otroka naučiti pravilno hoditi in teči. **Natikači, »patike« in sobni copati brez pete za to nikakor niso primerno otroško obuvalo!**

Copati brez pete ne nudijo sproščene, zdrave hoje, saj med njihovo uporabo otroci med hojo prisilno zvijejo prste na nogi navzdol, da se oprimejo podplata, ko stopijo, saj nimajo ničesar, kar bi oprijemalo peto, da bi jo držalo na mestu. Prav tako ne nudijo potrebne podpore za gleženj in stopalni lok.

Posledično prihaja pri rastoči nogi do deformacije prstov, težave z gležnji, bolečin v kosteh, kladivastih prstov in pet – vse to lahko povzroči dodaten pritisk na kolena in boke, kar vpliva na telo kot celoto. Na splošno prihaja do bolečin v stopalih in tudi v hrbtenici, saj stopala vplivajo na statiko celotnega telesa.

Zaradi pomanjkanja oprijema na peti se pojavi tudi večja nevarnost spotikanja pri hoji po stopnicah ali zadevanje ob oviro.

**Kvalitetni šolski copati** otroku nudijo ustrezno podporo, zaščito ter zdravo gibanje stopala in gležnja. To pomeni mehek, udoben, nizek copat. Priporočeni so copati, ki lepo objamejo celotno stopalo in ne drsijo z noge.

Biti morajo iz kakovostnih materialov, ki so odporni na obrabo in se ne trgajo. Copati naj ne bodo preveliki in tudi tiščati jih ne smejo. Imeti morajo nedrseč podplat, da otroci ne padajo, oblikovani pa morajo biti tako, da otroci sploh ne vedo, da jih imajo na nogah.

Viri: <https://www.vlozki.si/2022/03/07/nailepse-se-razvijajo-stopala-otrok-ki-hodijo-bosi/> <https://footactive.co.uk/blog/the-benefits-to-wearing-slippers/>  
<https://www.bibaleze.si/malcek/kaksne-copate-naj-bi-nosili-otroci.html> \* <http://www.drmitjabracic.com/dr-mitja-bracic-otroke-moramo-nauciti-pravilno-hoditi-in-teci>

