

幼童足部发展与童鞋选择

孟媛媛

坤上清幼儿教育

DOI:10.32629/eces.v2i2.872

[摘要] 儿童的足部发育密切关系到儿童的身心发展,而童鞋的选择往往被家长忽略。儿童脚型在不同年龄段有着不同的成长规律,其动态、静态下脚型变化都不同。美感和舒适是幼童选取鞋子的第一原则。

[关键词] 幼童; 足部发展; 童鞋; 选择

Children's foot development and shoes selection

Yuanyuan Meng

Kun Shang Qing preschool education

[Abstract] Children's foot development is closely related to children's physical and mental development, and the choice of children's shoes is often ignored by parents. Children's foot shape has different growth rules in different age groups, and its dynamic and static foot shape changes are different. Aesthetic feeling and comfort are the first principles for children to choose shoes .

[Key words] Young children; Foot development; children's shoes; choice

随着经济的发展儿童的身心健康成了人们倍受关注的焦点问题,儿童的足部发育密切关系到儿童的身心发展,而童鞋的选择往往被家长忽略。根据儿童基金会的调查显示,91%的儿童穿鞋不当,有83%的成人对孩子穿鞋问题不够重视。只有约6%的父母在给宝宝买鞋前察看过宝宝的脚形,另有23%的父母在发现孩子因穿鞋不当出现问题时开始采取补救措施。但其实,当孩子的脚部出现问题,家长想采取补救措施,已经晚了,矫正的过程既漫长又痛苦。所以,给孩子买鞋这件事,家长一定马虎不得。

婴幼儿阶段,宝宝足部处于自然生长阶段,从的正常发育角度来讲,最好的状态是赤足,但在有穿鞋的需要时,其主要目的是一般是保暖御寒,使宝宝娇嫩的双足免于受粗糙硬地等的伤害。从生长发育的角度讲,刚刚学步的婴儿阶段,脚骨大部分还是没有钙化的软骨,即使穿着不合适的鞋,也没有特别痛苦的感觉。2~4岁阶段,处于足短骨骨化阶段,舟骨的骨核开始出现时间的早晚与性别有关,女孩一般在22个月,而男孩则要晚8个

月。适当的负荷是骨得以正常发育的基本条件,在一定范围内,骨的生长发育快慢主要取决于加在骨上的负荷大小 负荷大,生长就快,负荷小 成长就慢。4~6岁阶段,脚的脂肪逐渐减少,正在发育的足弓开始显现出来,但由于足肌力量不够,迈步时腿部摆动的推动力较小,踝关节软弱不稳定,还不能形成有力而轻松的步伐,非常容易造成损伤而且不易被察觉,需要格外保护。

婴幼儿童鞋的选择考虑因素相对较少,可主要从外观结构上选择,选用环保、手感舒软材料,保持童鞋的透气性,让宝宝拥有湿度、温度合理的鞋内环境,或直接选取棉质舒适的厚底袜子来代替童鞋;刚刚学步的婴幼儿阶段,其活动还离不开成人的视线,一直处于被保护状态,步行的速度较小,穿鞋的目的一般有:第一,让幼儿在学步过程中免于摩擦带来的伤害;第二,可以像赤足一样灵活,自然弯曲,在蹒跚学步中,使肌肉力量得到加强,使神经系统得到良好的发育;第三,增强学步时身体的平衡稳定性,减小摔倒几率,保持婴幼儿学步的积极性、加快学步进

程。因此,学步初期童鞋的选择一方面应注重舒适、合脚,另一方面鞋底防滑、略硬、薄、平也至关重要。鞋子的软硬要适度,即要提高学步时的身体平衡稳定性,又能使鞋足成一体象赤足一样灵活,可自如地弯曲,目前定性的标准是鞋底可轻易对折。

儿童大约到15岁脚部才基本发育完全。从幼年到青少年期间,脚部最易受到伤害。如果出现损伤或障碍,则会造成不同程度的脚疾或脚部畸形,影响到脚的支撑与平衡功能。一双不合格的鞋,有可能会破坏儿童脚的正常发育,并不可避免地影响其全身的健康成长。因此,对于幼童鞋的选择来说,家长要特别注重鞋子对发育中脚的保护作用,根据幼童的脚型特点合理选择鞋子,以避免此类问题的发生。幼童鞋的选择往往对于鞋子的舒适度非常重视。此阶段强调幼童鞋一定要注重舒适性,以有利于儿童身心健康的款式以及材料为主。例如,0-1岁的童鞋的选择强调柔软、透气和保温的理念;1-3岁的童鞋的选择强调柔软性能、屈挠性能和防跌性能;4-7岁的童鞋

选择应当具有和孩子相应的思想、情感表达的活泼、可爱的设计理念。总而言之,美感和舒适是幼童选取鞋子的第一原则。

幼童脚部皮肤细嫩,体温调节能力尚未形成,容易出汗,对外界温度敏感。因此,幼童鞋应该选择非常柔软的具有吸湿、透气和保温性好的棉纤维材料来做。考虑到幼童脚部有时有蹬踹动作,并且皮肤娇嫩,因此,幼童鞋一般不选择缚带式结构,以防绑带将孩子脚部娇嫩的皮肤勒伤或擦破,而采用浅口式结构样式比较理想,口门可以设计的略微靠上一些,以防孩子蹬踏时鞋子脱落。婴幼儿脚前部宽平,因此幼童鞋前部空间一定要设计得比较宽大,给脚的生长留出一定空间。

儿童脚型在不同年龄段有着不同的成长规律,其动态、静态下脚型变化都不同。据有关专家研究,不同年龄段的儿童一般具有如下步态特点:12~14个月婴幼儿的步子很小,腿抬得很高,脚尖先着地,且脚部着地很重;2岁左右的儿童,可以大步行走,已经出现从脚跟到脚尖的着地动作,没有明显脚尖着地的现象。因此,在选择幼童鞋时要注意其跟脚性,一是有利于幼童学走路,二是幼童行走不稳,而鞋的跟脚性不好,导致幼童容易摔倒。具体选择时需要注

意应有一定的明显的前跷,以防止脚在行走中戳地,但随着年龄增大,在选择时这个前跷应降低到合理高度。另外,幼童鞋鞋底选择不能过厚和过硬,要柔软、屈挠性好,因为幼童行走抬脚高度低,脚抬高程度判断能力差,太厚的鞋底易使幼童判断失误而摔倒,而且最好鞋底选择无跟底。为使鞋底抓地性好,防止孩子滑倒,应选择鞋底有一些较浅的横向底纹。以免影响儿童的行走和脚的发育。事实上,目前市面上相当一部分童鞋存在前跷过大、鞋底硬厚、鞋跟过高等问题,不利于儿童脚部的生长发育。综上所述,正确选择儿童鞋的方法分为五步:一折,鞋底弯曲部位在前部约三分之一处。二捏,鞋的后帮和 front 要硬。三拧,对拧鞋子不易变形。四按,手按鞋内部前掌部位,太软不选。五闻,闻鞋子有异味严重刺鼻的不选

4岁女孩丽丽是小区里出名的“时尚”宝宝,超短裙、小皮鞋是妈妈为她设计的招牌打扮。去年春天,妈妈给她买了一双小红皮鞋后,丽丽的左脚后跟总是被磨破,妈妈想当然地给她贴了创可贴,认为几天就长好了,也没有把鞋换掉。没想到,丽丽磨破的部位总是好不了,而且越来越严重,半年后,整个左脚脚踝红肿,家长带丽丽到好多医院去治疗,但已为时过晚,医生表示只能截肢。这可能是个

极端个案,但幼童穿鞋不当有很多坏处,孩子的皮肤比较娇嫩,质地太硬的童鞋很容易磨损皮肤,容易发生溃烂和感染,此外,由于大部分质地太硬且不透气的童鞋,例如皮鞋,皮鞋的皮质都无可考证,普遍存在不透气的现象,容易滋生霉菌,发生脚气。还有皮鞋的弹性比运动鞋要差,而处在生长发育期间的幼儿又爱活动,穿皮鞋很容易发生运动损伤。除了这些,穿鞋不当或童鞋不合格,会造成孩子足外翻、双腿畸形(如O形腿、X形腿)、足底筋膜炎等,甚至引发腰痛、膝痛、骨刺等后遗症。

为了避免此类因童鞋选择不当而导致的悲剧,家长应注重对幼童鞋类的选择以保护和促进儿童身心健康的发展。

[参考文献]

[1] 童鞋的选择[J].城市质量监督,2002,(05):62.

[2] 杜彩霞.如何选择健康的童装、童鞋?[J].家庭医学(新健康),2007,(6):15.

[3] 张秀丽,朱晓兰.儿童足部生物力学特点与童鞋设计[J].北京体育大学学报,2010,33(006):57-61.

作者简介:

孟媛媛,女,内蒙古呼和浩特市人。坤上清幼儿教育,研究方向:儿童插画设计,童鞋设计。