

Poradnik dla rodziców

Jak prawidłowo dobrać obuwie dziecięce?



Jak dobrze dobrać buty dziecku?

Dobrze dobrane buty nie mają za zadanie kształtować stopy. Ich rolą jest chronić ją, zapewniać odpowiednią stabilność i jednocześnie pozwalać stopie pracować w naturalny sposób podczas każdego kroku.

To właśnie swoboda ruchu i odpowiednie dopasowanie wspierają prawidłowy rozwój dziecięcych stóp.



Krok 1 - Zmierz stopę – długość to nie wszystko

Aby dobrze dobrać buty, warto zmierzyć zarówno długość, jak i szerokość stopy. Pomiar najlepiej wykonać, gdy dziecko stoi – wtedy stopa jest naturalnie obciążona i przyjmuje swój rzeczywisty kształt.

Jak prawidłowo zmierzyć stopę?

- ✓ Połóż kartkę na twardej, równej podłodze.
- ✓ Poproś dziecko, aby stanęło na niej całym ciężarem ciała.
- ✓ Dokładnie obrysuj obie stopy.
- ✓ Zmierz długość – od środka pięty do najdłuższego palca.
- ✓ Zmierz szerokość – w najszerszym miejscu stopy.
- ✓ Porównaj oba pomiary i wybieraj buty według większej stopy.

💡 Warto pamiętać: najdłuższym palcem nie zawsze jest duży palec. U wielu dzieci to właśnie drugi palec jest najdłuższy, dlatego zawsze mierz stopę do najdalej wysuniętego palca.



Krok 2 - Zostaw odpowiedni zapas przed palcami

Dziecięca stopa potrzebuje miejsca do naturalnego ruchu. Dlatego między najdłuższym palcem a przodem buta powinno pozostać około 1 cm wolnej przestrzeni.

Zbyt mały but:

- ✓ uciska palce,
- ✓ ogranicza naturalną pracę stopy,
- ✓ może powodować otarcia i dyskomfort,
- ✓ sprzyja nieprawidłowemu ustawieniu palców.

Zbyt duży but:

- ✓ przesuwa się na stopie,
- ✓ utrudnia stabilne chodzenie,
- ✓ zwiększa ryzyko potknięć,
- ✓ sprawia, że dziecko podkurcza palce, aby utrzymać but.

⚡ ZOSTAW ODPOWIEDNI ZAPAS ⚡

PRZED PALCAMI



około 1 cm

W bucie powinno zostać około 1 cm luzu przed najdłuższym palcem.



ok. 1 cm



Ten zapas jest potrzebny, żeby palce mogły swobodnie pracować podczas chodzenia.

✗ ZA MAŁY BUT



- ✗ ścisła palce
- ✗ ogranicza ruch stopy
- ✗ może powodować otarcia
- ✗ może wpływać na ustawienie palców



Zbyt mały but może powodować ból, dyskomfort i problemy z prawidłowym rozwojem stóp.

✓ ZA DUŻY BUT



- ✓ przesuwa się na stopie
- ✓ utrudnia chodzenie
- ✓ może powodować potykanie się
- ✓ zmusza dziecko do podkurczania palców



Zbyt duży but nie zapewnia stabilności i może prowadzić do nieprawidłowego chodzenia.

✓ Zawsze mierz stopę dziecka i wybieraj buty z odpowiednim zapasem.
Dobrze dobrany but to zdrowie i komfort każdego dnia!



Krok 3 - Zwróć uwagę na szerokość stopy

Odpowiednia długość to dopiero początek. But powinien być również dobrze dopasowany do szerokości stopy.

Dobrze dobrany model:

- ✓ zapewnia miejsce wszystkim palcom,
- ✓ nie uciska boków stopy,
- ✓ ma odpowiednio szeroki przód,
- ✓ pozwala palcom układać się w naturalny sposób.



Unikaj modeli z wąskim lub mocno zwężonym noskiem, ponieważ ograniczają swobodę palców.

⚡ ZWRÓĆ UWAGĘ NA SZEROKOŚĆ STOPY ⚡



DOBRA SZEROKOŚĆ

- ✓ stopa ma miejsce na całej szerokości
- ✓ palce układają się naturalnie
- ✓ boki stopy nie są ściskane
- ✓ but zapewnia swobodę i komfort



But powinien być dopasowany do szerokości stopy dziecka.



ZBYT WĄSKI BUT

- ✗ palce są ściśnięte
- ✗ boki stopy są uciskane
- ✗ ograniczona praca stopy
- ✗ może powodować ból i otarcia



Unikaj butów z wąskim, zwężonym noskiem.

Krok 4 - Wykonaj test wkładki

Jeżeli wkładkę można wyjąć z buta, koniecznie z tego skorzystaj.

Połóż ją na podłodze i poproś dziecko, aby stanęło na niej.

Sprawdź, czy:

- ☐ pięta mieści się na wkładce,
- ☐ przed najdłuższym palcem pozostaje około 1 cm zapasu,
- ☐ stopa mieści się na całej szerokości wkładki,
 - ☐ mały palec nie wystaje poza jej krawędź,
 - ☐ bok stopy nie wychodzi poza wkładkę.

 Jeśli stopa wystaje poza wkładkę, but może uciskać palce i zaburzać ich naturalne ułożenie podczas chodzenia.

WYKONAJ TEST WKŁADKI

Jeśli wkładka z buta się wyciąga – koniecznie ją wyjmij.

Połóż wkładkę na podłodze i postaw na niej stopę dziecka.



SPRAWDŹ, CZY:

- ✓ pięta mieści się na wkładce,
- ✓ przed najdłuższym palcem zostaje około 1 cm luzu,
- ✓ cała stopa mieści się na szerokość,
- ✓ małe palce nie wystają poza wkładkę,
- ✓ bok stopy nie wychodzi poza krawędź wkładki.



Jeśli stopa wystaje poza wkładkę, but może uciskać palce i zmieniać ich naturalne ustawienie podczas chodzenia.



Krok 5 - Wybierz elastyczną podeszwę

Podeszwa powinna współpracować ze stopą i zginać się tam, gdzie zgina się ona podczas chodzenia – w przedniej części.

Dobry but:

- ✓ jest lekki,
- ✓ nie ogranicza ruchów stopy,
- ✓ zgina się w przedniej części,
- ✓ nie jest nadmiernie sztywny.



But powinien wspierać naturalny ruch, a nie go blokować.

ELASTYCZNA PODESZWA

PODESZWA POWINNA PRACOWAĆ RAZEM ZE STOPĄ



DOBRA PODESZWA

- ✓ zgina się w 1/3 przedniej części
- ✓ jest lekka
- ✓ nie blokuje ruchu stopy
- ✓ wspiera naturalne chodzenie



ZGINA SIĘ TAM, GDZIE
ZGINA SIĘ STOPA



ZA SZTYWNA PODESZWA

- ✗ nie zgina się
- ✗ ogranicza ruch stopy
- ✗ może utrudniać naturalne chodzenie



JAK SPRAWDZIĆ?

Zegnij but w dłoniach. Podeszwa powinna łatwo zginać się w przedniej części, tam gdzie zgina się stopa podczas chodzenia.



BUT NIE POWINIEN DZIAŁAĆ JAK TWARDY PANCERZ – MA CHRONIĆ, ALE NIE BLOKOWAĆ RUCHU.

Krok 6 - Ważne! Stabilizacja pięty

Pięta powinna być delikatnie ustabilizowana, aby stopa nie przesuwiała się podczas chodzenia.

Dobrze dobrany but:

- ✓ utrzymuje piętę we właściwej pozycji,
- ✓ nie obciera,
- ✓ nie zsuwa się ze stopy,
- ✓ zapewnia lekkie wsparcie tylnej części stopy.

STABILIZACJA PIĘTY

PIĘTA POWINNA BYĆ STABILNIE UTRZYMANA

✓ DOBRA STABILIZACJA



- ✓ trzyma piętę na miejscu
- ✓ nie zsuwa się
- ✓ zapewnia lekkie wsparcie

✗ ZŁA STABILIZACJA



- ✗ pięta się wysuwa
- ✗ but się zsuwa
- ✗ brak stabilizacji stopy



DLACZEGO TO WAŻNE?

Dobrze ustabilizowana pięta pomaga utrzymać prawidłową postawę, poprawia równowagę i zapobiega nieprawidłowym ruchom stopy podczas chodzenia.

JAK SPRAWDZIĆ?

Włóż palec do buta z tyłu – powinno być wyczuwalne lekkie usztywnienie. Pięta dziecka nie powinna się wysuwać ani przesuwac na boki podczas chodzenia.



♥ STABILNA PIĘTA TO WIĘKSZY KOMFORT, BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWY ROZWÓJ STOPY.

Krok 7 - Wybierz odpowiednie zapięcie

Najlepiej sprawdzają się buty z możliwością regulacji, takie jak:

- ✓ rzepy,
- ✓ sznurówki,
- ✓ klamry,
- ✓ inne regulowane zapięcia.

Dzięki nim but lepiej dopasowuje się do stopy i zapewnia większą stabilność podczas chodzenia.

WYBIERZ ODPOWIEDNIE ZAPIĘCIE

Dobre zapięcie to lepsze dopasowanie, stabilność i wygoda każdego dnia.

RZEPY



- ✓ łatwe do samodzielnego zakładania
- ✓ szybkie i wygodne
- ✓ dobrze trzymają stopę
- ✓ możliwość regulacji

SZNUROWADŁA



- ✓ najlepsze dopasowanie do stopy
- ✓ stabilnie trzymają stopę
- ✓ idealne dla węższych stóp
- ✓ wspierają prawidłowe ułożenie stopy

KLAMRY



- ✓ mocne i trwałe zapięcie
- ✓ dobrze stabilizują stopę
- ✓ łatwe w obsłudze
- ✓ świetne do regulacji na podbiciu

REGULOWANE ZAPIĘCIA



- ✓ precyzyjne dopasowanie
- ✓ łatwa regulacja
- ✓ komfort i stabilność
- ✓ nowoczesne rozwiązanie

DLACZEGO TO WAŻNE?



Dobre dobrane zapięcie zapobiega przesuwaniu się stopy w butcie, dzięki czemu dziecko chodzi pewnie, wygodnie i naturalnie.



PAMIĘTAJ!



Dziecko nie powinno podkurczać palców, żeby utrzymać but na stopie.
Dobre zapięcie = zdrowe stopy i swoboda ruchu!

Krok 8 - Pamiętaj o przewiewnych materiałach

Materiał ma ogromny wpływ na komfort noszenia.

Najlepiej sprawdzają się:

- ✓ naturalna skóra,
- ✓ bawełna,
- ✓ oddychające tkaniny,
- ✓ siateczki,
- ✓ nowoczesne materiały techniczne zapewniające dobrą wentylację.

But powinien być przede wszystkim wygodny i zapewniać stopie odpowiedni komfort przez cały dzień.

PRZEWIEWNE MATERIAŁY

– zdrowie i komfort dziecięcych stóp każdego dnia! ♥

Dobre buty to nie tylko wygoda, ale też zdrowy rozwój stóp.

PRZEWIEWNE MATERIAŁY

Oddychające tkaniny pozwalają stopom oddychać i zapobiegają nadmiernemu poceniu się.

DLACZEGO TO WAŻNE?

- ✓ Zdrowy rozwój stóp
- ✓ Mniej potu i nieprzyjemnego zapachu
- ✓ Niższe ryzyko infekcji grzybiczych
- ✓ Wygoda podczas zabawy i nauki



LEPSZA CYRKULACJA POWIETRZA

Świeże powietrze wewnątrz butów zapewnia komfort przez cały dzień.

SUCHOŚĆ I KOMFORT

Stopy pozostają suche, co zmniejsza ryzyko otarć i podrażnień.





SIATECZKA
MESH



BAWEŁNA
NATURALNA



SKÓRA
NATURALNA



SKÓRA
PERFOROWANA

PAMIĘTAJ!

Wybieraj buty wykonane z przewiewnych materiałów – Twoje dziecko będzie miało zdrowe i szczęśliwe stopy na każdy krok!

♥



Szybka lista kontrolna przed zakupem

But jest dobrze dobrany, jeśli:

- stopa została zmierzona na długość i szerokość,
 - pomiar wykonano na stojąco,
- przed najdłuższym palcem pozostaje około 1 cm luzu,
 - palce mają swobodę ruchu,
- stopa mieści się na całej wkładce,
 - mały palec nie wystaje poza wkładkę,
- podeszwa zgina się w przedniej części,
 - pięta jest stabilnie utrzymywana,
 - but posiada możliwość regulacji,
- dziecko chodzi w nim swobodnie i naturalnie.



Szybka LISTA KONTROLNA

przed zakupem



Sprawdź 7 rzeczy, zanim kupisz buty dla dziecka! ❤️

- 

1 SZEROKOŚĆ I KSZTAŁT
☐

But nie może uciskać ani zniekształcać stopy.
Palce mają mieć swobodę ruchu.
- 

2 WYKONAJ TEST WKŁADKI
☐

Wyjmij wkładkę i postaw na niej stopę dziecka.
Palce nie mogą wychodzić poza jej obrys.
- 

3 ELASTYCZNA PODESZWA
☐

Podeszwa powinna łatwo zginać się
w 1/3 przedniej części (na wysokości palców).
- 

4 STABILIZACJA PODESZWY
☐

Pięta powinna być stabilna i usztywniona,
ale nie za twarda.
- 

5 ODPOWIEDNIE ZAPIĘCIE
☐

Najlepsze są rzepy lub sznurowadła –
pozwalają dobrze dopasować but do stopy.
- 

6 ZAPAS PRZED PALCAMI
☐

Zostaw ok. 1 cm luzu przed najdłuższym palcem.
To przestrzeń na ruch i prawidłowy rozwój.
- 

7 PRZEWIEWNE MATERIAŁY
☐

Wybieraj naturalne i oddychające materiały,
które zapewnią komfort każdego dnia.

❤️ Dobrze dobrane buty to zdrowe stopy i szczęśliwe dzieci! 💡

Kiedy obuwie jest źle dobrane?

Warto zwrócić uwagę, jeśli dziecko:

- ✓ podkucza palce podczas chodzenia,
- ✓ często się potyka,
- ✓ chodzi nienaturalnie lub sztywno,
- ✓ ma wysuwającą się piętę,
- skarży się na ucisk lub ból,
- po zdjęciu butów ma zaczerwienienia lub odciski,
- ma ściśnięte palce,
- nie mieści całej stopy na wkładce.

KIEDY OBUWIE JEST ŹŁE DOBRANE?



Źle dobrane buty mogą powodować ból, otarcia i problemy z postawą. Zwróć uwagę na te sygnały:



PALCE SĄ ŚCISKANE

Widać odciski, zaczerwienienia lub palce nachodzą na siebie.



PIĘTA SIĘ WYSUWA

Stopa porusza się w bucie podczas chodzenia. Brak stabilizacji.



ŚLADY I OTARCIA

Na podbiciu, kostkach lub pięcie zostają czerwone ślady.



PODESZWA JEST ZBYT SZTYWNA

But nie zgina się w 1/3 długości – stopa nie może pracować naturalnie.



NIERÓWNE ŻUŻYCIE PODESZWY

But ściera się bardziej z jednej strony – może to wpływać na postawę.



ZAPIĘCIE NIE TRZYMA

Stopa przesuwa się do przodu, bo but nie jest dobrze zapięty.



DZIECKO ZMIENIA SPÓSOB CHODZENIA

Chodzi na palcach, skręca stopy do wewnątrz lub na zewnątrz, utoyka.



SKARŻY SIĘ NA DYSKOMFORT

Ból, zmęczenie, niewygodna – to sygnał, że coś jest nie tak.



But powinien dopasować się do stopy dziecka – nigdy odwrotnie.
Dobrze dobrane obuwie to zdrowie, komfort i radość z każdego kroku!



Najważniejsza zasada!

To but powinien dopasować się do stopy dziecka – nigdy odwrotnie.

Dobrze dobrane obuwie chroni stopę, zapewnia odpowiednią ilość miejsca dla palców, stabilizuje piętę i pozwala stopie pracować w naturalny sposób podczas każdego kroku. Dzięki temu wspiera prawidłowy rozwój i komfort dziecka każdego dnia.

To but powinien
dopasować się
do stopy dziecka –
nigdy odwrotnie.



DOBRE DOPASOWANY BUT



- ♥ Swoboda dla palców
- ♥ Miejsce na naturalny ruch stopy
- ♥ Lekka, elastyczna podeszwa
- ♥ Wsparcie, ale nie ogranicza



ŹŁE DOPASOWANY BUT



- ♥ Ścisła palce
- ♥ Ogranicza ruch stopy
- ♥ Może powodować otarcia i ból
- ♥ Może wpływać na rozwój i postawę



Zdrowe stopy dziś – pewny krok w przyszłość!





www.wspolnaszafa.pl



Szukasz butów, które zapewnią dziecku wygodę i odpowiednie warunki do rozwoju stóp?

W naszym sklepie znajdziesz starannie wyselekcjonowane modele dziecięcego obuwia – od pierwszych bucików po buty dla starszych dzieci. Stawiamy na komfort, odpowiednie dopasowanie i sprawdzone marki.

Zapraszamy do sklepu internetowego:
www.wspolnaszafa.pl

Znajdziesz tam m.in. obuwie DDStep, Primigi, Befado, Biomechanics, Danielki i Magical Shoes.

🤝 Nie wiesz, jaki rozmiar wybrać? Masz wątpliwości, który model będzie najlepszy dla stopy Twojego dziecka?

Chętnie pomożemy! Doradzimy w wyborze odpowiedniego modelu i rozmiaru. Wystarczy napisać do nas wiadomość prywatną (DM) lub skontaktować się mailowo:
kontakt@wspolnaszafa.pl.

♥ Pamiętaj – dobrze dobrane buty to inwestycja w zdrowy i komfortowy rozwój dziecka.

