Aileler dikkat: 2 yaşına kadar ayakkabı giydirmeyin

Bebeklerin ayak gelişiminin 2 yaşına kadar sürdüğünü belirten Prof. Dr. Nazif Ekin Akalan, erken yaşta ayakkabı giydirilmemesi uyarısında bulundu. Akalan, "Bebeklerin ayak tabanının tam ortasında 2 yaşına kadar bir yağ (adipoz) dokusu bulunur, bu doku daha sonra yavaş yavaş azalır. Bu nedenle çocuğunuza 2 yaşına kadar özel ayakkabılar giydirmeyin" dedi.

Bebeğin ilk ayakkabısının doğru seçilmesi, ayak sağlığı ve gelişimi açısından büyük önem taşıyor. Rastgele alınan ayakkabılar, ayak sağlığı ve gelişimini olumsuz yönde etkiliyor. Bebeğin yere bastığı süre içerisinde ayakkabıya ihtiyacı olmadığını ifade eden İstanbul Kültür Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Nazif Ekin Akalan, ayağın ortama uyum sağlama sürecinin bloke edilmemesi gerektiğini vurguladı.

DEĞİŞİK ZEMİNLERDE YÜRÜSÜN

Mümkün olduğunca ayağa zarar vermeyecek zeminlerde çocuğun çıplak ayak yere bastırılması gerektiğini anlatan Prof. Dr. Nazif Ekin Akalan, "Yere bastığı süre içerisinde ayakkabıya ihtiyacı yok. Çünkü doğuştan var olan bir ayak taban düşüklüğü var. Bebek, farklı yerlere bastıkça değişik reaksiyonlara nasıl tepki göstereceğini öğreniyor. Böylelikle dengede kalma refleksi gelişiyor, dış dünya ve çevreye ilgisi artıyor. Ortama uyum sağlama sürecini bloke etmemek ve mümkün olduğunca değişik zeminlerde çıplak ayak yürütmek gerekiyor. Ayağı korumak için ise bir ayakkabı giydirilebilir. Ama bu ayakkabının illa ki ortopedik, içten dıştan destekli pahalı ayakkabı olmamalıdır. Pahalı ayakkabı tuzağına düşmeyin. Çünkü bebeklerin ayakları 2-3 yaşından sonra yetişkin ayağına benzer olacak şekilde büyüme ve gelişme gösteriyor" diye konuştu.

ORTOPEDİK AYAKKABI YERİNE TABANLIK

Ayak tabanının tam ortasında 2 yaşa kadar bir yağ dokusu olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nazif Ekin Akalan, "Bu yağ dokusu ayağı bir miktar destekliyor. Bu destek, parmakların açılıp yeri kavramasına olanak sağlıyor. 2 yaş sonrası ise bu doku yavaş yavaş azalıyor. Ancak bu sürecin ardından da ortopedik ayakkabı kullanılması taraftarı değilim. Bebeğin ayağının arkasından baktığımızda topuk kemiği 20 derecenin üzerinde dışarıya doğru dönük duruyorsa ancak o zaman, özel tabanlık ya da ortopedik ayakkabı kullanılmasını öneriyoruz. Bu iki seçenek içinde de ortopedik ayakkabılar yerine tabanlık kullanılması öneriyoruz. Ortopedik ayakkabı içinde ayağın arkasını dışarıdan göremediğimizden, tabanlığın portatif olmasını öneriyoruz ve bebek tabanlığın üzerine bastığında arkadaki kemiğin düzeldiğini görmek istiyoruz. Bu durum un görüldüğü bebeklere ayrıca bol bol zıplama, değişik zeminlerde ve bol bol yürüme aktiviteleri de yaptırılmalı” tavsiyesinde bulundu.

AYAĞIN YAMUK DURMASI TÜM GÖVDEYİ ETKİLİYOR

Prof. Dr. Nazif Ekin Akalan, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Yürürken, koşarken veya ayakta dururken ayağın içe ya da dışa basması sadece ayağı etkilemiyor. Örneğin eğer ayak çocukluktan itibaren düztaban basıyorsa, o zaman alt bacak kemiği, ardından da üst bacak kemiği zıt yönlere doğru dönüyor. Bu durum leğen kemiğini, beli ve sonunda da tüm gövdeyi etkiliyor. Böylece dizin önüne çok yük bindiren bir hale geliyor ve diz önü ve bel ağrılarına bile neden olabiliyor.”

“BİR ÇOCUK 18 AYA KADAR YÜRÜYEBİLİR”

Bebeği 6 aylıkken yere bastırıp zorla yürütmemek gerektiğine de dikkat çeken Prof. Dr. Akalan, “Bebek kendi fizyolojik zamanını bilir. Yeterli teşviki verdiğinizde kendi kendine yürür. Benim korktuğum vakalar ise geç yürüyen bebekten ziyade erken yürüyenlerdir. Erken yürümede düşme riski artıyor. Kemikler hazır olmadan erken yük alıyor. İlk 2 yaşa kadar parantez bacak dedikleri, dizlerin ‘O’ şeklinde görülmesi normaldir. Ama erken yürüyen bebeklerde bu rahatsızlık uzayabilir ve/veya artabilir. Kemik gelişimi sağlanmadan bacaklara yük bindiğinde, kemiklerde beklenen doğal dizilim gelişimininde değiğiştiği ve/vey olmadığı görülebiliyor. Bir bebek, 18 aylık olana kadar yürüyebilir. 18 aylık olduktan sonra hala yürümede problem yaşayan bebeğin geç yürüdüğü söylenebilir ve incelenmesi gerekir. Her bebek, 12 aylıkken yürüyecek diye bir kanun yok” ifadelerini kullandı.

DOĞRU AYAKKABI NASIL OLMALI?

Prof. Dr. Akalan, doğru ayakkabı seçimi konusunda ise şu uyarılarda bulundu:

"Bebekler için seçilecek ayakkabı, ayak parmak ucunun yarım parmak eni kadar uzun olmalıdır. İlerde giysin diye ayakkabının büyük seçilmesi ise ayrı bir sorun. Çünkü bu, düşmelerin en büyük nedeni. Yazın ise genellikle fileli, havadar ayakkabıları öneriyorum. Çünkü bu ayakkabılar, hem bebeğin ayağının terlemesinin önüne geçiyor hem de tabanlığın ömrünü uzatıyor. Bu da konforlu bir ayak sağlıyor. Doğru ayakkabı tercihi, sadece ayağı değil bütün vücudu korur. Herkesin ayak problemi başka olabilir. Kişinin ayağını değerlendirmek, ölçmek ve neresinde problem olduğunu anlamak gerekir. O nedenle ayak problemi olan herkese standart ortopedik ayakkabıları önermiyorum. Ortopedik ayakkabılara yüksek ücretler ödemek yerine bu parayı ayağınızdaki sorunları doğru tespit etmek ve en etkin çözüm önerisini almak için harcayın. Böyle seçilmiş size özel ayakkabı ile ayakkabıya değil kendi sağlınıza yatırım yapmş olursunuz."