

## *Pausoz pauso, oinak eroso*

OINAK OSASUNTSU EDUKITZEKO, TXIKI-TXIKITATIK AUKERATU BEHAR DIRA OINETAKO EGOKIAK



Haurrek oinen gainean hazten dira, eta oinak, zapaten barruan. Oinak ongi babes-tuta eta zainduta egotea komeni da, eta bertan preso geratu aurretik, oinetako berriak eman behar zaizkie, baina ez nolana-hikoak. Ongi aukeratu behar dira, txiki-txikitatik, gainera, oinek eroso joan nahi dutelako barruan, eta haurrek gainean.

Oinek bilakaera egokia izango badute, arreta handiarekin zaindu beharra dago; haurra oinez hasten den garaian, oinetako aproposak ematea da lehen urratsa, oinen fisiologia eta biomekanika ongi babestuko duten oinetakoak. Hori da modurik onena minei eta bestelako eragozpenei aurrea hartzeko.

### **Oinetako egokien ezaugarriak**

- Zapaten materialak malgua eta porotsua izan behar du; malgua bada, oinak berezko mugimenduak egin ahalko ditu, eta poroei esker, hezetasunik ez zaie egingo, eta onddorik ez da agertuko.
- Azpiko zolak arina izan behar du, malgua eta labaintzen ez dena, pausoa normal eman ahal izateko. Aurreko aldea gorantz tolestatzeko bezain malgua izan behar du, eskuarekin eta indar handirik egin gabe.
- Zapataren moldeak zabala izan behar du, haurren oinak ez estutzeko eta behatzak elkarren gainean jarri beharrik ez izateko.
- Barrualdean ez du eduki behar jostura deserosorik (erliebean eginak-eta), eta barne-zolak laua eta malgua izan behar du.



BEHATZ MUTURREN ETA ZAPATA PUNTAREN ARTEAN, GUTXIENEZ, ZENTIMETRO BAT UTZI BEHAR DA ETA ORPOAREN ALDEAN BESTE BAT

- Orpoak indartua izan behar du –orpo-zurrungarri batekin–, oina ongi helduta joan dadin.
- Ez da komeni alboak oso irekiak eduki ditzan, oinak ihes egiteko arriskua baitago haurra jolasean dabilela.
- Orpoak ez du dantzan ibili behar, zapata atera egin baitaiteke.
- Orkatilako artikulazioak libre geratu behar du, bai botak jantzi baditu, bai sandaliak badaramatza. Zapatekin badabil, maleloen azpitik geratu behar dute (orkatilaren albo-hezurren azpitik),

eta botak jantzita badoa, malgutasuna eman behar diote orkatilako artikulazioa osorik mugitu ahal izateko.

- Itxigailuak eduki behar ditu, oinen zabalera eta galtzerdien lodierara moldatu ahal izateko. Kremailerak, lokarriak edo sistema mistoak oso-oso egokiak dira oinetakoak ongi ixteko. Belkro sistemak aukera ematen du haurrek jantzi eta erantzi ditzaten oinetakoak, eta, gainera, ongi heltzen zaizkio oinari.

#### Neurri-neurrikoak behar dute, ez handi ez txiki

- Haurren oinak zazpi edo zortzi milimetro hazten dira hiru hilabeteetan. Zapata txiki geratu zaion edo ez jakitea oso erraza da: erpuruarekin zapata punta zapaldu, eta behatz lodiak punta ukitzen duen edo ez ikusi.
- Bi oinak neurtu behar dizkiogu, ohikoa izaten baita bat bestea baino luzeagoa izatea. Zer neurritako oinetakoak erosiko ditugun erabakitzeke, oinik luzeena hartu behar aintzat.
- Etxe bakoitzak eta zapata mota bakoitzak bere neurriak erabiltzen ditu. Ez aukeratu zapatak neurriari soilik erreparatu; haurraren oinei ongi egokitzen zaizkiela egiaztatu. Behatz muturren eta zapata puntaren artean, gutxienez, zentimetro bat geratu behar du. Orpoaren aldean ere tarte horixe behar du.
- Zapata txikiak erabiltzea bezain kaltegarria da oinarentzat zapata handiegia era-

biltzea (hanka dantzan ibiliko zaio, etengabe aterako zaio, eta ez dio utziko eroso ibiltzen).

- Zapatak ez bazaizkio behar bezala egokitzen haurraren oinari, ez erosi. Denborarekin ez dute emango, eta ez nekez moldatu dira haren oinera.
- Dendatik irten aurretik, eskatu haurrari pixka batean ibil dadin (minutu batzuk), zapatak ongi egokitzen zaizkiola egiaztatzeke.
- Begiratu ea haurrak maiz-maiz kentzen dituen oinetakoak. Hala bada, deserosoak gertatuko zaizkio agian, estuegiak dituelako edo. Aztertu oinak, ea gorritasunik baduen, edo babarik edo maskurrik egiten dioten.

#### Hanka-sartzerik ohikoenak

- Txapinak eta eskalapoiak ez dira egokiak haurrentzat, oina etengabe aterako zaion beldurrez dabilenak alferreko lana egina-razten baitie behatzei, oinetakoari heltzeko beharrez.
- Kirol oinetakoak larruzkoak izatea komeni da. Horiiek dira onenak oinetan urraturik ez egiteko eta izerditzen dutenei zauririk ez sortzeko.
- Takoi mota guztiak dira txarrak haurrentzat.
- Ahal dela, ez da komeni senide nagusia- goen oinetakoak gazteagoentzat gordeztea. Oin bakoitzak bere anatomia du, eta ibilera ere, haur bakoitzak berea. Zapatak berri egonagatik ere, lehenago erabili dituenaren oinera eginak egoten dira.

#### Haurraren lehen urratsak

- **9 hilabete egin arte.** Oinetako arinak, goxoak eta oso erosoak behar dituzte, material arin eta leunekin eginak (oihalez edo artilez). Larruz edo olanaz eginak ere izan daitezke. Zapata zola ahalik eta finena izatea komeni da, haurrari eragozpenik edo urraturik ez eragiteko oin azpian.
- **9 hilabetetik 12 hilabetera.** Haurra lau hankan ibiltzen hasten denean, zapatak babesa eta segurtasuna eman behar dizkio. Garai horretan hasten dira lehen urratsak egiten, eta oso garrantzitsua da oinetakoek segurtasuna eman diezaieten, eta haurrak senti dezan oinak ongi itsasten eta heltzen zaizkiola zoruari. Oinez ikasteko oinetakoek arinak izan behar dute, hipoalergenikoak, oihal leunekin eginak, baina puntan babesa eraman behar dute, behatzetan kolperik ez hartzeko eta urraturik ez egiteko. Gainera, forma ergonomikoa eduki behar dute, orkatilaren artikulazioak aske mugitu daitezkeen. Zola, berriz, labaintzen ez denetakoa izan behar du.
- **12 hilabetetik 18 hilabetera.** Haurrak oinez ibiltzen hasten dira, eta zapatek sendotuta eduki behar dituzte alboak eta atzealdea, oinak alboetarantz joan ez daitezkeen. Kalitatezkoak eta erosoak ez ezik, ongi aireztatuak izan behar dute oinetakoek, eta zola lodiak eta malguak eduki behar dituzte, ez oso altuak, eta labaintzen ez direnak. //

