

Lapsen jalkineen valinta

Jalkineen tehtävänä on ensisijaisesti suojata jalkaa kylmältä, märältä, kolhuilta ja kovalta alustalta. Jalkaterän tehtävänä on mukautua epätasaiseen alustaan, vaimentaa iskuja sekä toimia jäykkänä vipuvartena. Jalkineen tulee mahdollistaa jalkaterän luonnollinen liike.

Jalkaterien pituuskasvu on nopeinta ensimmäisten ikävuosien aikana. Lapsen jalka on lyhempi, etuosastaan leveämpi ja kantapäästä kapeampi, kuin aikuisen jalka. Jalkaterän kasvu on yksilöllistä, ja kasvu tapahtuu pyrähdyksittäin. Jalkaterän pituuskasvu hidastuu viiden ikävuoden jälkeen, saavuttaen lopullisen aikuiskokonsa 14 - 16 vuoden iässä.

Hyvä jalkine on ohutpohjainen (alle 5 mm) ja kiertolöysä, pohjaltaan suora ja tasainen. Kengän kiinnityksen on oltava säädettävissä tarroin, tai mieluummin nauhoin, jolloin jalka ei pääse liukumaan kengässä. Jalkineen on hyvä olla mahdollisimman kevyt, jotta liikkuminen on helppoa ja mahdollisimman luonnollista.

Jalkaterän koko vaihtelee päivän mittaan, ollen iltapäivällä suurimmillaan painovoiman ja kuormituksen vaikutuksesta. Jalkaterät voivat myös olla keskenään erikokoiset, minkä vuoksi jalkineen koko on valittava isomman jalan mukaan. Oikean kokoista jalkinetta valitessa on jalkaterän pituuden lisäksi huomioitava käyntivara (12 mm), sekä kasvuvara (3 - 5 mm). Tämä tarkoittaa sitä, että jalkineen oikea koko on **jalkaterän pituus + 15 - 17 mm**.

Lapsen ikä	Jalkaterän kasvu	Mittaustarve
1 - 2 v.	1,5 mm / kk	joka 2. kuukausi
2 - 3 v.	1,0 mm / kk	joka 3. kuukausi
3 - 4 v.	1,0 mm / kk	joka 4. kuukausi
4 - 6 v.	1,0 mm / kk	joka 6. kuukausi
6 - 10 v.	< 1,0 mm / kk	joka 6. kuukausi

Luotettava tapa oikean kokoisen jalkineen valintaan on valita jalkineet, joissa on irrotettava sisäpohjallinen. Irrota sisäpohjalliset, aseta lapsi seisomaan pohjallisten päälle pieneen haara-asentoon, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Huomioi, että lapsen kantapää asettuu pohjallisen päälle, mutta ei sen yli. Varpaiden eteen on jäätävä jalan mitan jälkeen sekä käynti- että kasvuvara. Huomioi myös pohjallisen, eli toisin sanoen jalkineen riittävä leveys. Jalkaterä ei saa ylittää pohjallista myöskään leveysuunnassa (ei yli 0,5 mm / puoli). Jalkineessa on oltava riittävästi tilaa myös korkeussuunnassa, jotta varpailla on tilaa liikua.

Toinen mahdollinen tapa on mitata ja piirtää jalkaterän pituus kuormitettuna napakalle kartongille. Mittaa jalka lapsen seistessä pienessä haara-asennossa kantapään takaa pisimmän varpaan kärkeen. Lisää mittaan käynti- ja kasvuvara. Leikkaa em. mittojen mukaan piirretty muotti lapsen jalasta irti kartongista. Sovita kartonkia kenkään. Jos kartonkimalli sopii jalkineeseen taipumatta / rypistymättä, ja sen sisällä liukumatta, on jalkine sopivan kokoinen.

Tarkista jalkineen kunto ja koon sopivuus riittävän usein.

Hyvän kengän kriteereitä täyttäviä ensijalkineita löytyy mm. ECCO- ja SuperFit -merkeiltä.