**Yanlış Ayakkabı Seçimi Öğrenme Eksikliğine Bile Yol Açabilir**

**Yeni eğitim ve öğretim yılının başlamasına sayılı günler kala, çarşı pazarda okul alışverişi yoğunluğu yaşanıyor. Öğrenciler albenisi yüksek renkli okul ürünlerine ilgi duyarken, uzmanlar aileleri tercihleri yaparken dikkatli olmaları konusunda uyarıyor. Podolog Deniz Yahcı da okul döneminde uzun saatler miniklerin ayakları ayakkabıda olacağından ayaklarını sıkmayan, yormayan ve rahat ayakkabılar tercih edilmesi gerektiğini belirtirken “Büyük Numara Alalım Seneye de Giyer” mantığı ile büyük numara ayakkabı alınmaması gerektiğine dikkat çekti.**

2022-2023 eğitim-öğretim dönemi 12 Eylül'de başlıyor. Okul öncesi, velileri de alışveriş telaşı sardı. Kalemden deftere, çantadan ayakkabıya kadar okul alışverişinde ailelerin öğrencilerin sağlığı için dikkat etmesi gereken birçok nokta var. Uzmanlarda velilileri görselliğinden daha çok sağlıklı olmasına dikkat edilmesi gerektiğini belirtiyor.

**“Giydikçe Açılır” Mantığından Uzaklaşmalıyız**

Podolog Deniz Yahcı, ayakkabı seçiminde velilerin birçok noktaya dikkat etmesi gerektiğini belirterek, “ Moda olmasındansa ayakkabının rahatlığı ön planda olmalı. Okul çağı çocukları hızlı büyüyen bir dönemdedirler bu yüzden çocuklarla birlikte ayakkabı numaraları da büyürken genellikle 6 ayda bir 1 numara artış gözlemlenir. Bu nedenle “Büyük Numara Alalım Seneye de Giyer”, “Giydikçe Açılır” gibi halk arasında yaygın olan algılardan uzak durmalıyız. Seçim sırasında dikkat etmemiz gereken noktaların başında çocuğun fiziksel görünümü ve anotomisi geliyor. Çocuklarımızın boyu, kilosu, sportif faaliyetleri ,varsa ayak problemleri (basış bozukluğu gibi ) dikkate alınarak seçim yapılması gerekiyor.” ifadelerini kullandı.

**Yanlış Seçim Sağlık Sorunlarını Beraberinde Getiriyor**

Yanlış ayakkabı seçiminin çocuk sağlığına olumsuz etkiler yaratabileceğinin altını çizen Podolog Yahcı, sözlerini şu şekilde sürdürdü: “Ayakkabı tabanının kaymaması, esnek malzemeden yapılmış olması, ayağı tam kavraması ,hava alması ve terletmemesi gerekir. Hava almayan, plastik, naylon gibi malzemelerden yapılmış ayakkabılar, gün boyu çocuğunuzun ayak sağlığını tehdit eder. Kilolu çocuklarda ise ayakkabı tabanı kalın ve kıvrılmayan özellikte olmalıdır. Yanlış seçilmiş ayakkabılar çocuklarımızın ayaklarında ağrı, çabuk yorulma, hareket kısıtlılığı, nasır, tırnak batması ve mantar problemleri ile karşı karşıya kalabilirsiniz”

**Öğrenme Eksikliği Ortaya Çıkabilir**

Çocuklarda en sık görülen ayak problemleri ,ayak hastalıkları; içe basma, dışa basma ve düztabanlıktır. Bu sorunlar tedavi edilmezse ayakkabı giymede zorlanma, ayak, ayak bileği, diz, kalça hatta omuriliklerde ağrıya neden olabileceği gibi gelişmelerinde de negatif etkileri gözlemlenebilir. Bu sorunlar; hareket kısıtlığına ve konsantrasyon bozukluğuna, dikkatin dağılmasına neden olabilir. Çocukların rahatça koşup oynayamama ve dikkatin ağrıya ya da hissiyata yönelmesinden dolayı sorun çözülmezse öğrenme eksikliğine kadar gidebilir. Bu da çocuk da psikolojik sorunlara, içe dönüklüğe dahi neden olabilir. Bu nedenle bu problemlerin bir kaçı ile dahi karşılaşırsak mutlaka profosyonel bir destek almalı en azından bir yürüme analizi yaptırmalıyız ki olası sorunların önlemini erken alabilelim