



KRISTIANA JURKEVICA

Rīgas Stradiņa universitāte, lektore

Apavu izmēru atbilstība un paradumi



Vai valkājat pareizu apavu izmēru? (Ventspils)

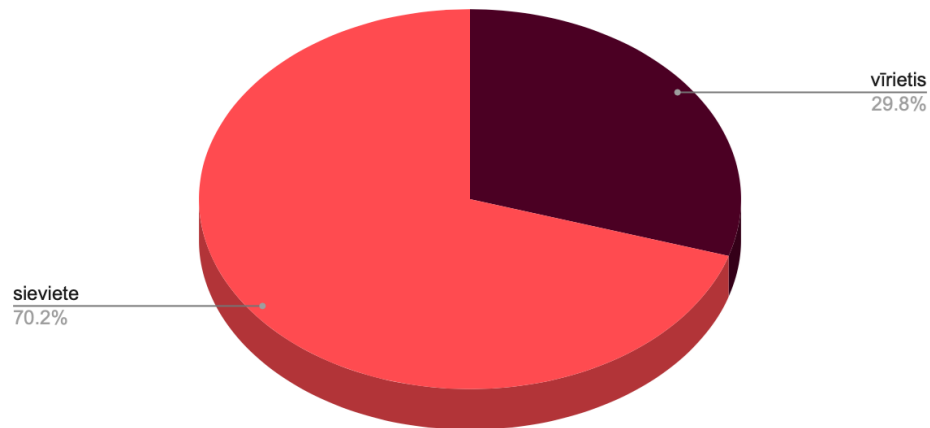
Kristiana Jurkevica

08.05.2026.

Vispārējie dati Latvijā

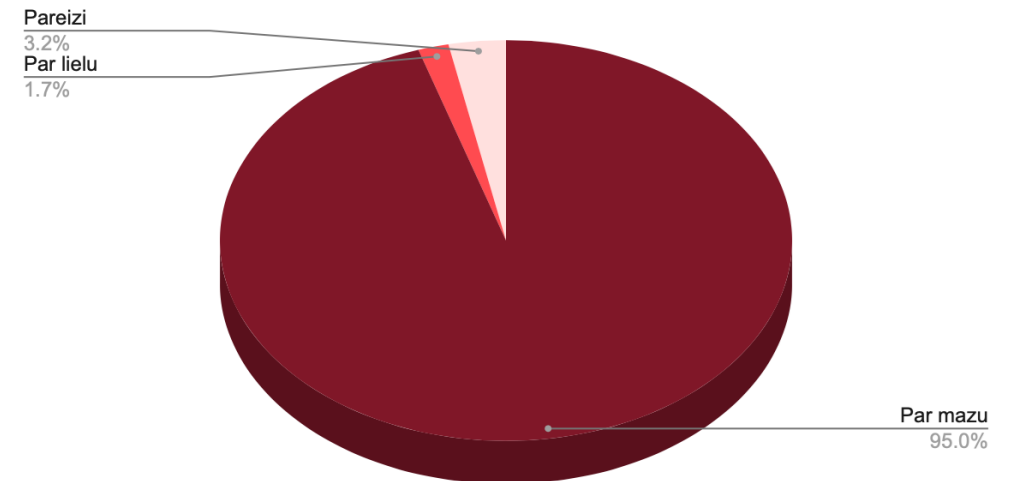
Apkopotie dati (Dzimums)

Kopā: 1857
Sievietes: 1303
Vīrieši: 554



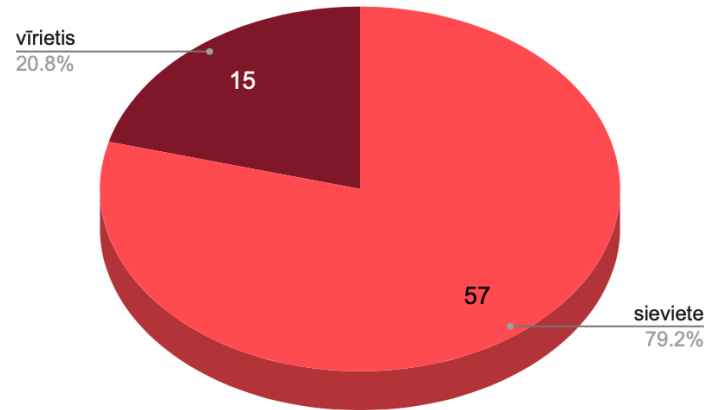
Apkopotie dati (Valkātie apavi)

Par mazu: 1765
Pareizi: 60
Par lielu: 32

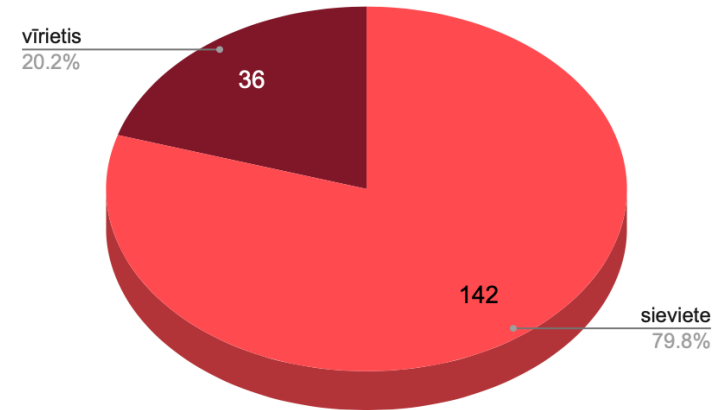


Vispārējie dati Kurzemē

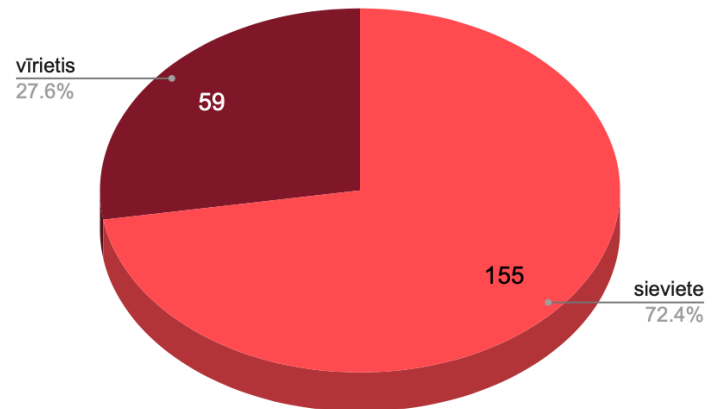
Aizpute (kopā = 72)



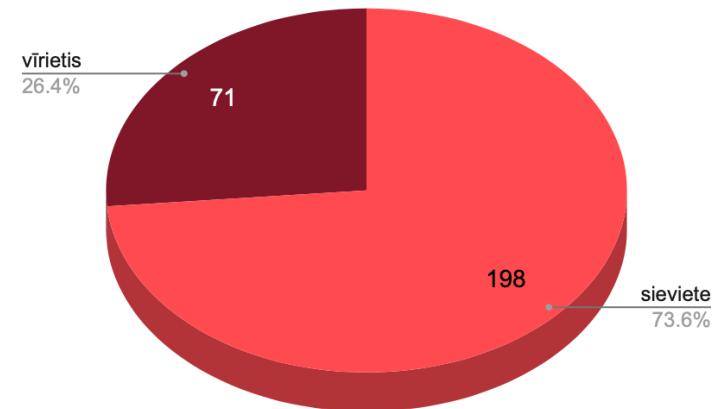
Kuldīga (kopā = 176)



Ventspils (kopā = 214)

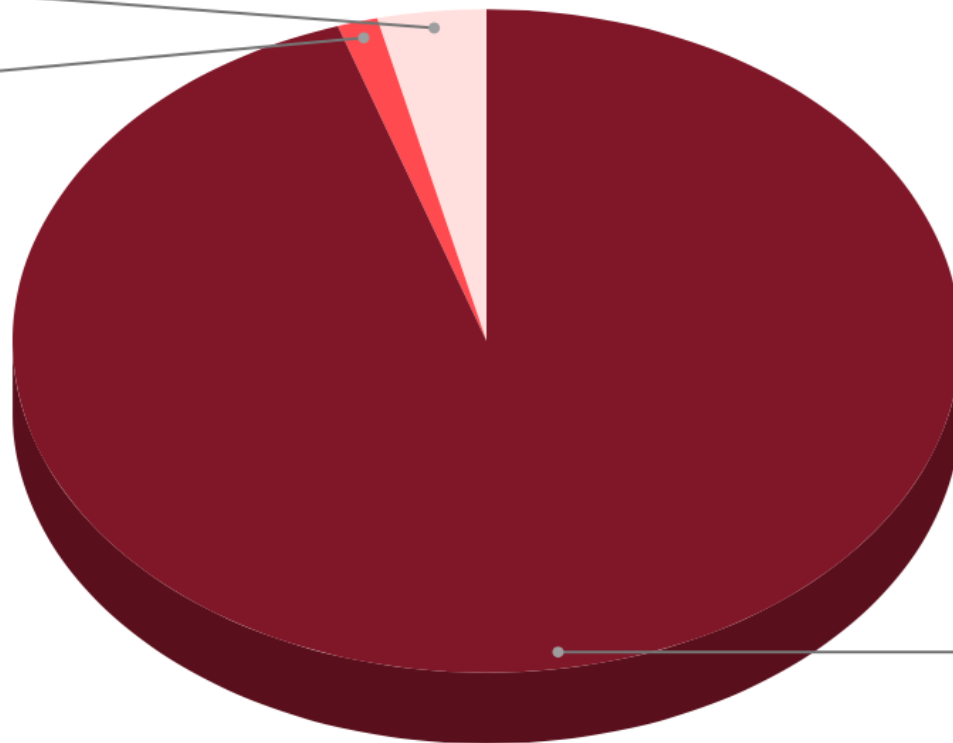


Liepāja (kopā = 269)



Vispārējie dati Kurzemē

pareizi
3.7%
par lielu
1.4%

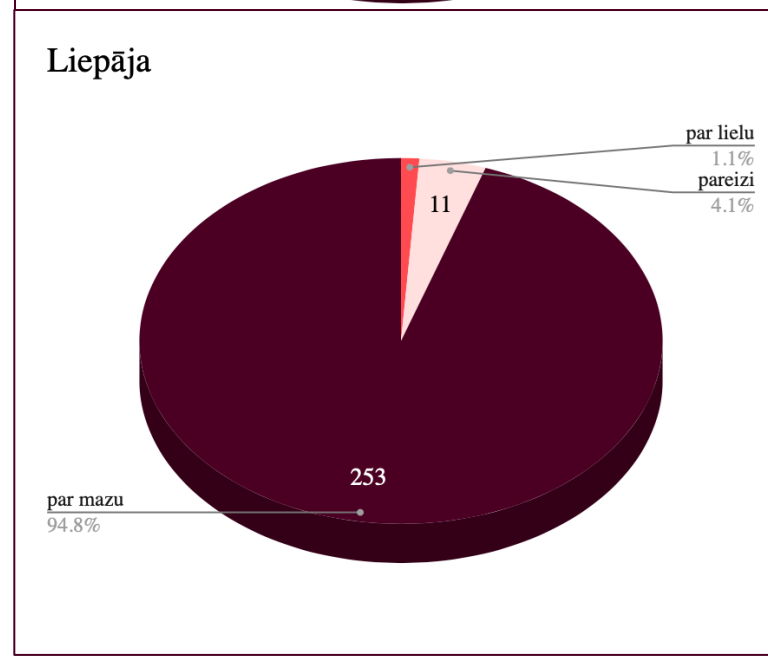
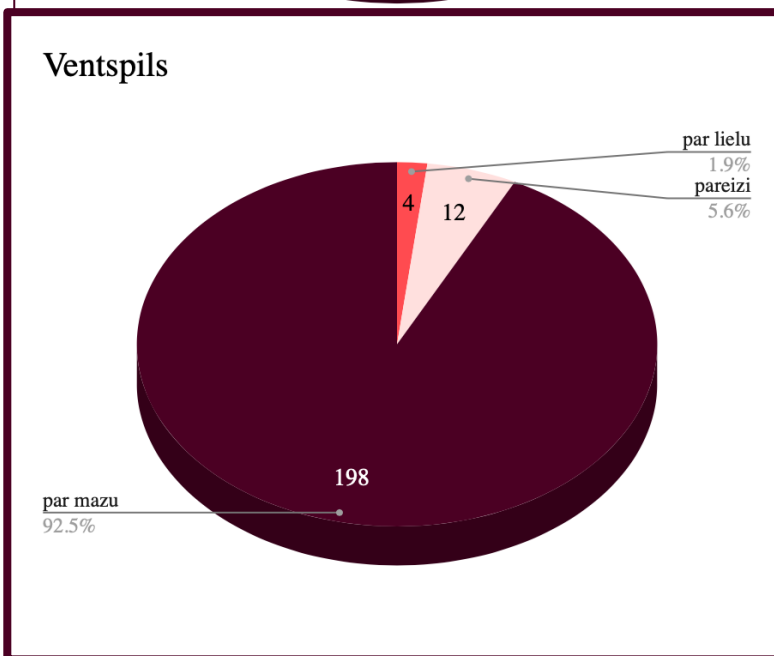
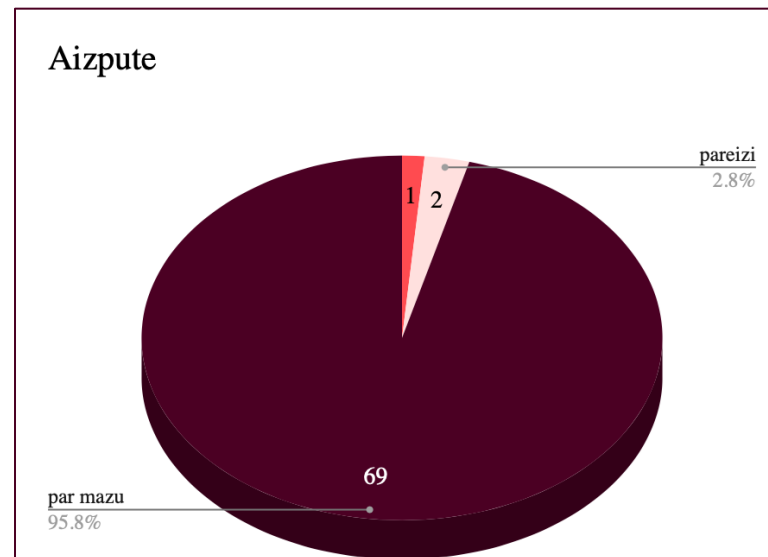
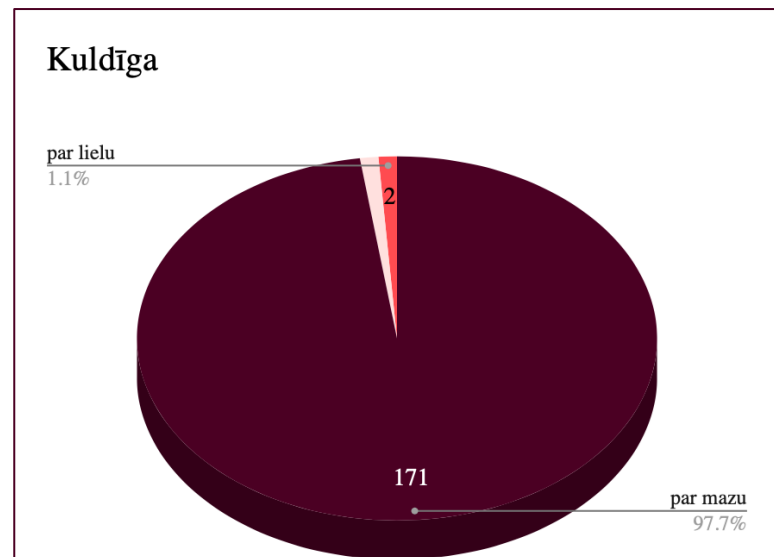


Valkātie apavi un to izmērs

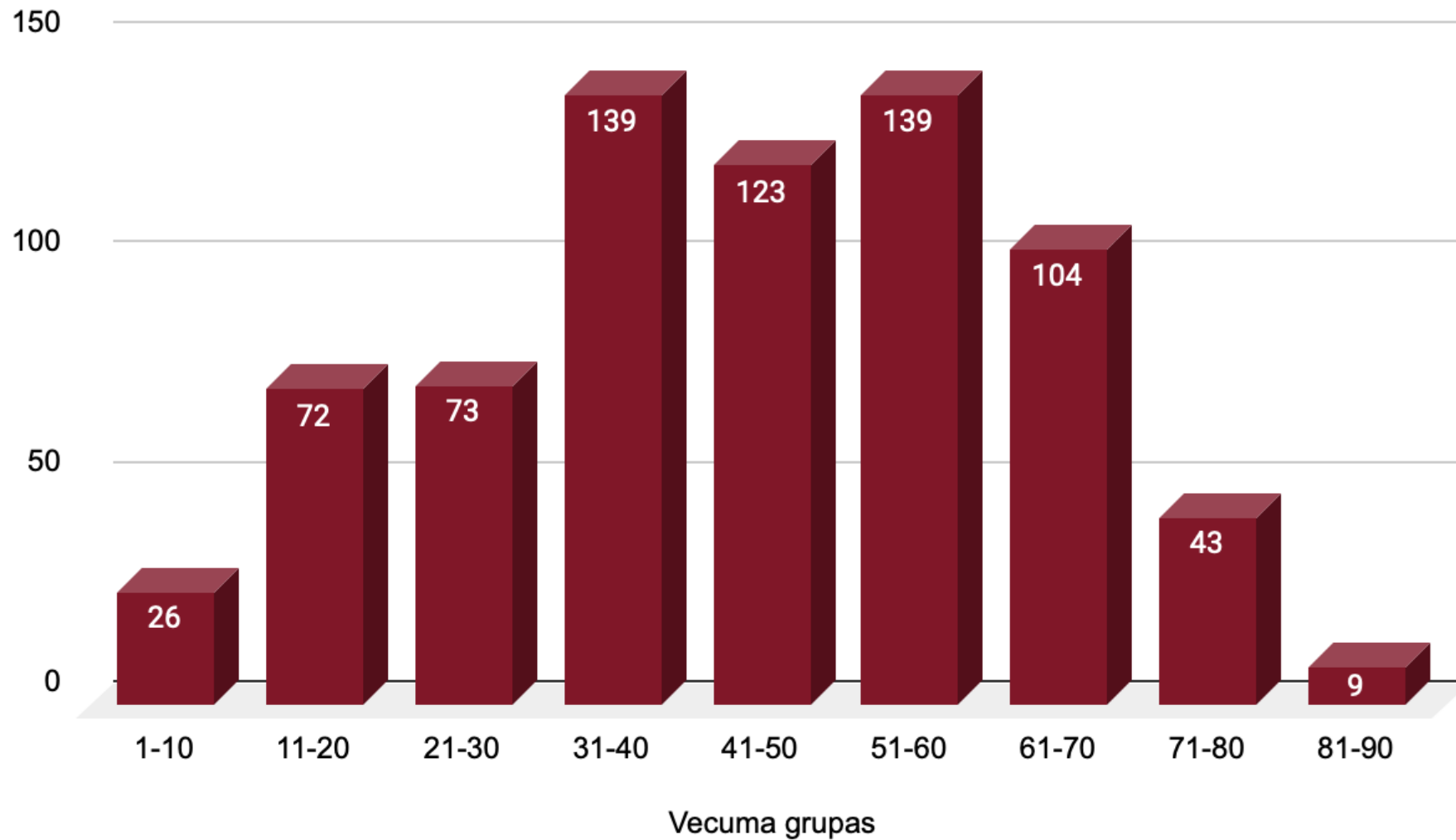
Par mazu: 691
Pareizi: 27
Par lielu: 10

par mazu
94.9%

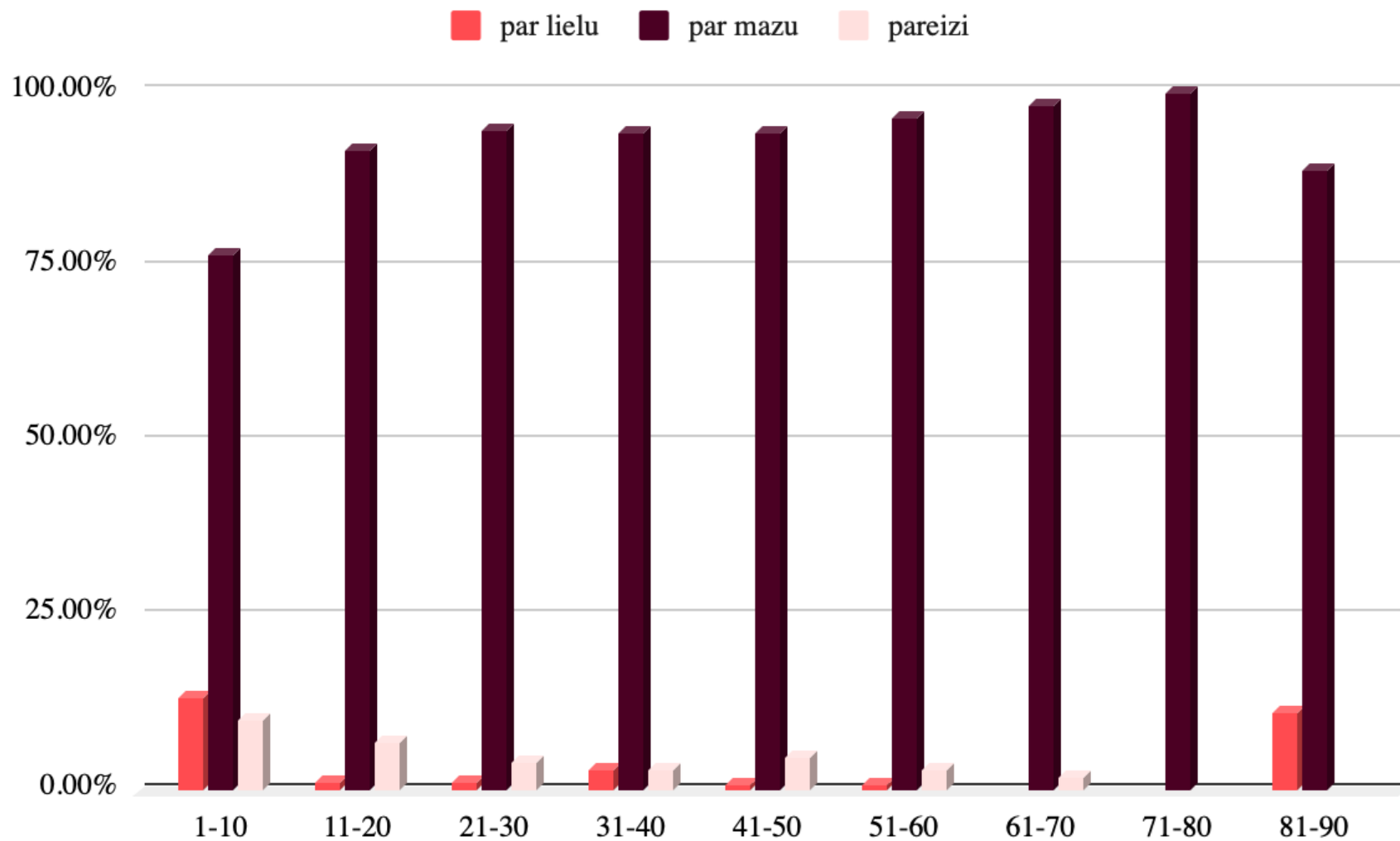
Vispārējie dati Kurzemē



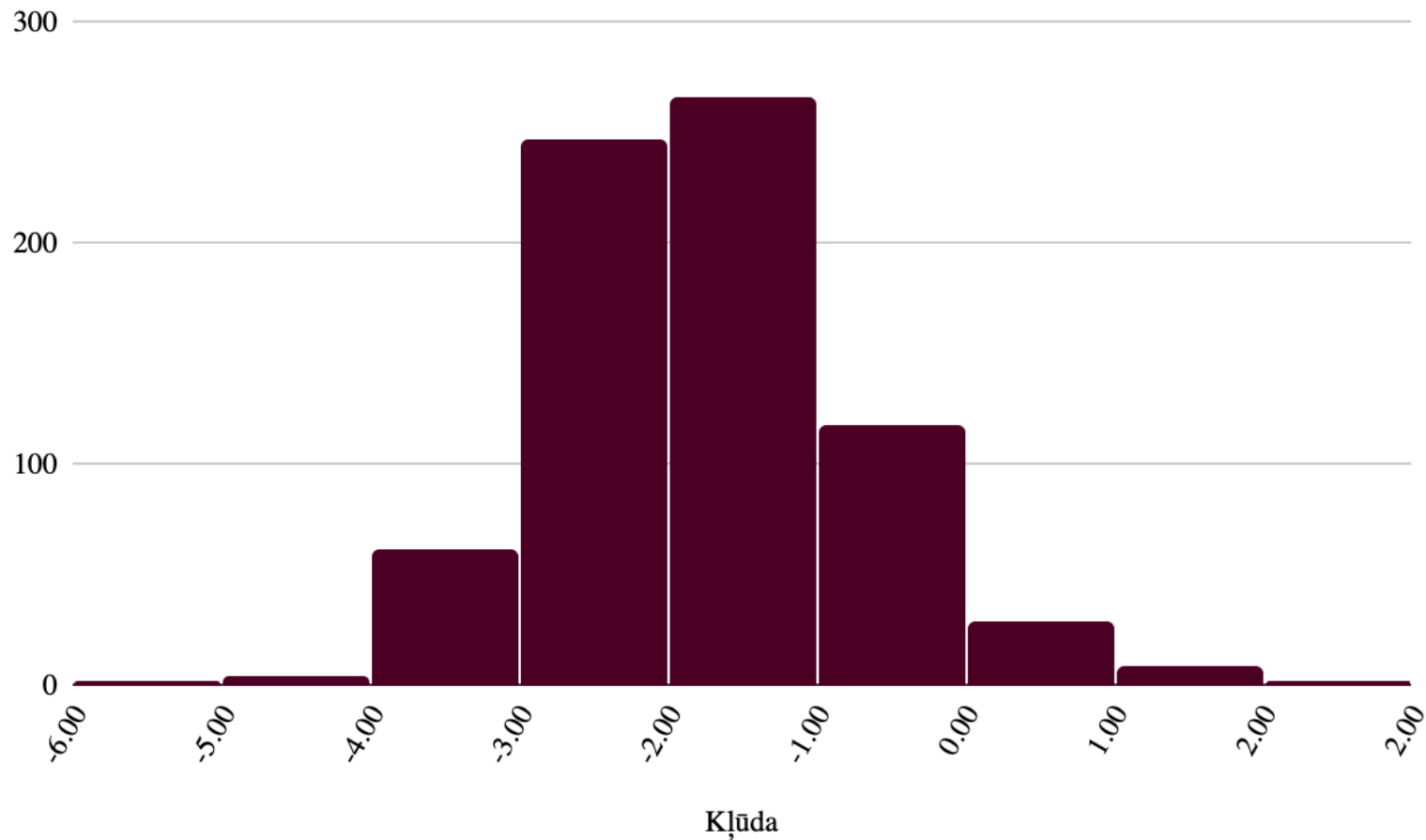
Vispārējie dati Kurzemē



Vispārējie dati Kurzemē



Vispārējie dati Kurzemē

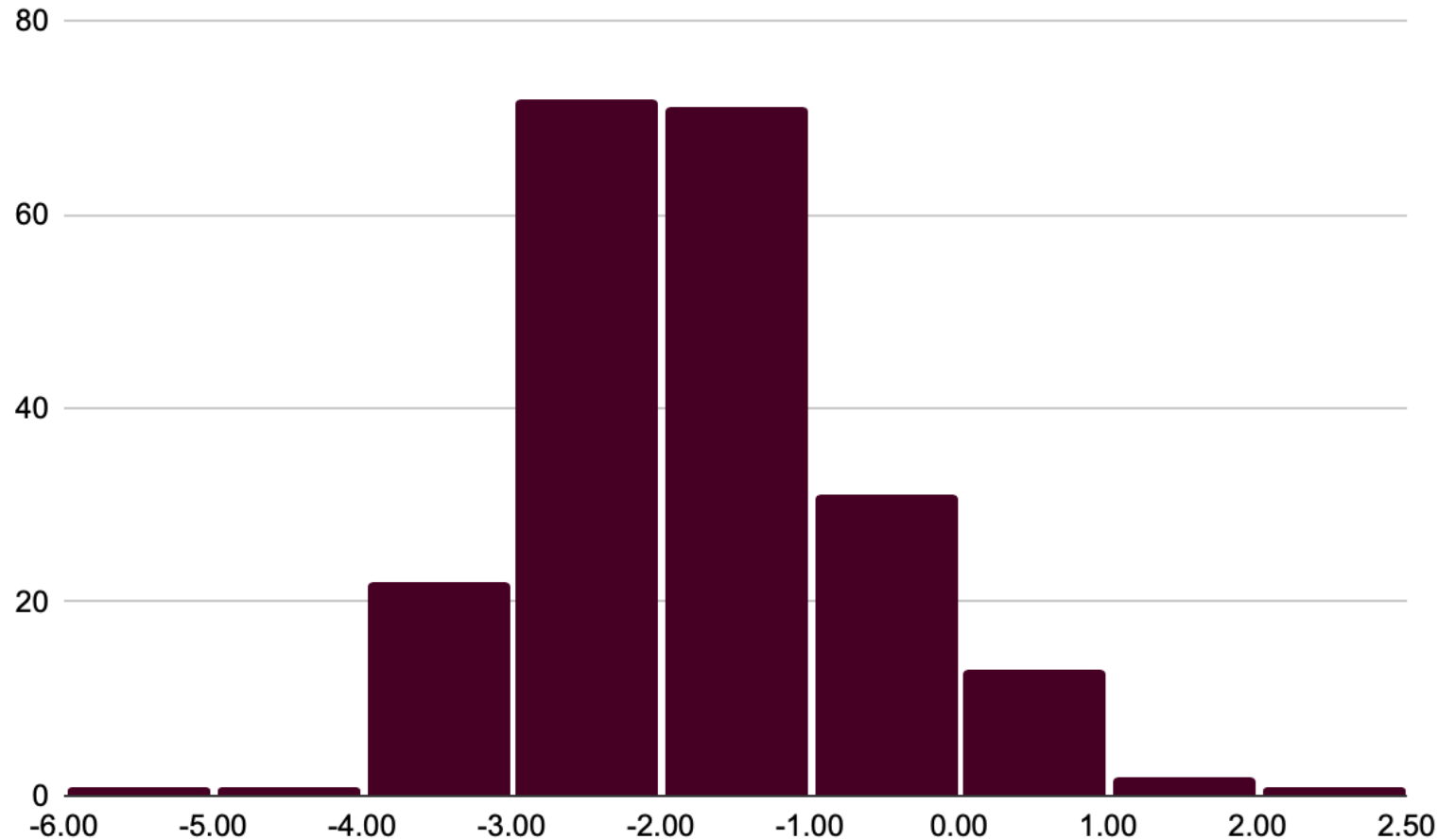


Kļūdas apavu izmēru izvēlē:

- 5-6 izmērus par mazu: **1**
- 4-5 izmērus par mazu: **3**
- 3-4 izmērus par mazu: **60**
- 2-3 izmērus par mazu: **246**
- 1-2 izmērus par mazu: **265**
- līdz 1 izmēram par mazu: **116**
- līdz 1 izmēram par lielu: **1**
- 1-2 izmēri par lielu: **8**
- 2 un vairāk izmēri par lielu: **1**

Pareizs apavu izmērs : 27

Ventspilī



Kļūdas apavu izmēru izvēlē:

- 5-6 izmērus par mazu: **1**
- 4-5 izmērus par mazu: **1**
- 3-4 izmērus par mazu: **22**
- 2-3 izmērus par mazu: **72**
- 1-2 izmērus par mazu: **71**
- līdz 1 izmēram par mazu: **31**
- līdz 1 izmēram par lielu: **3**
- 1-2 izmēri par lielu: **2**

Pareizs apavu izmērs : 12

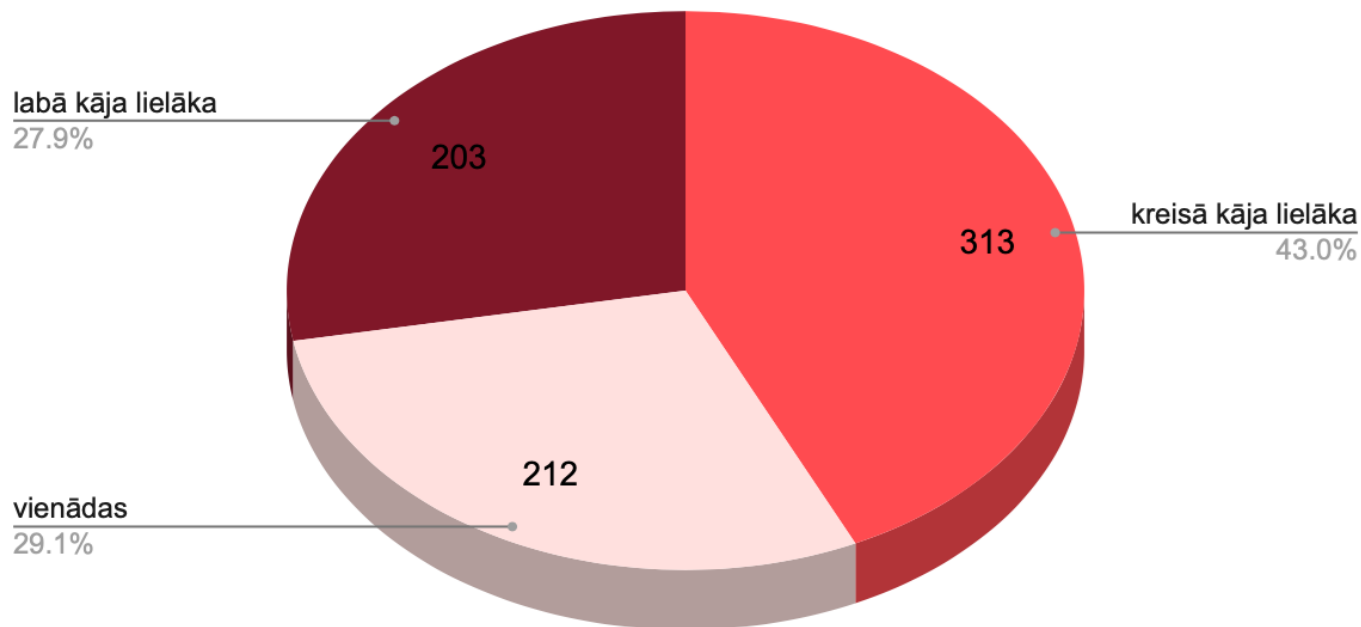
Vispārējie dati Kurzemē

Neliela atšķirība starp abu kāju izmēriem ir ļoti izplatīta:

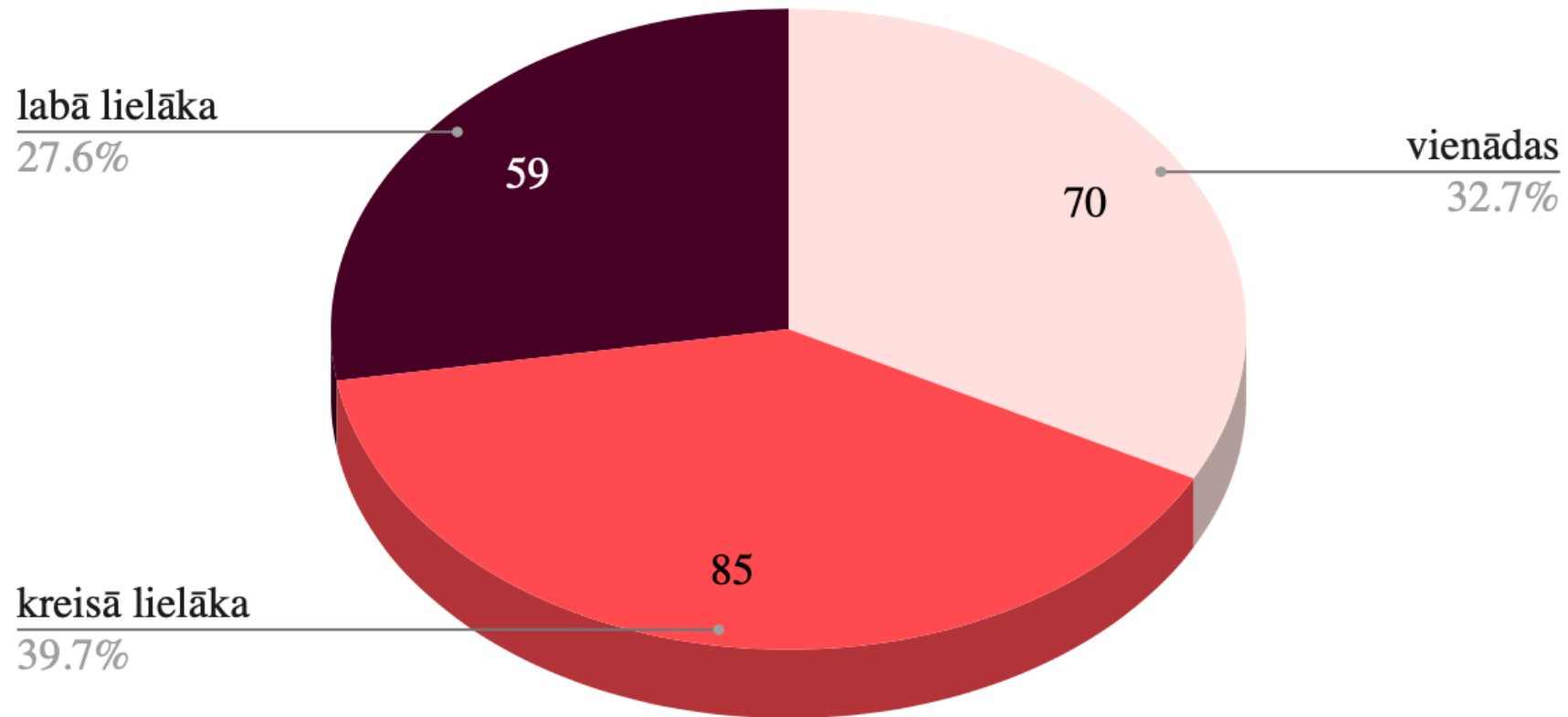
- parasti daži mm līdz ~0.5 izmēram
- uzmanība jāpievērš, ja atšķirība pārsniedz 1 izmēru (Kurzemē = 46; Ventspilī = 6)

Ietekmējošie faktori:

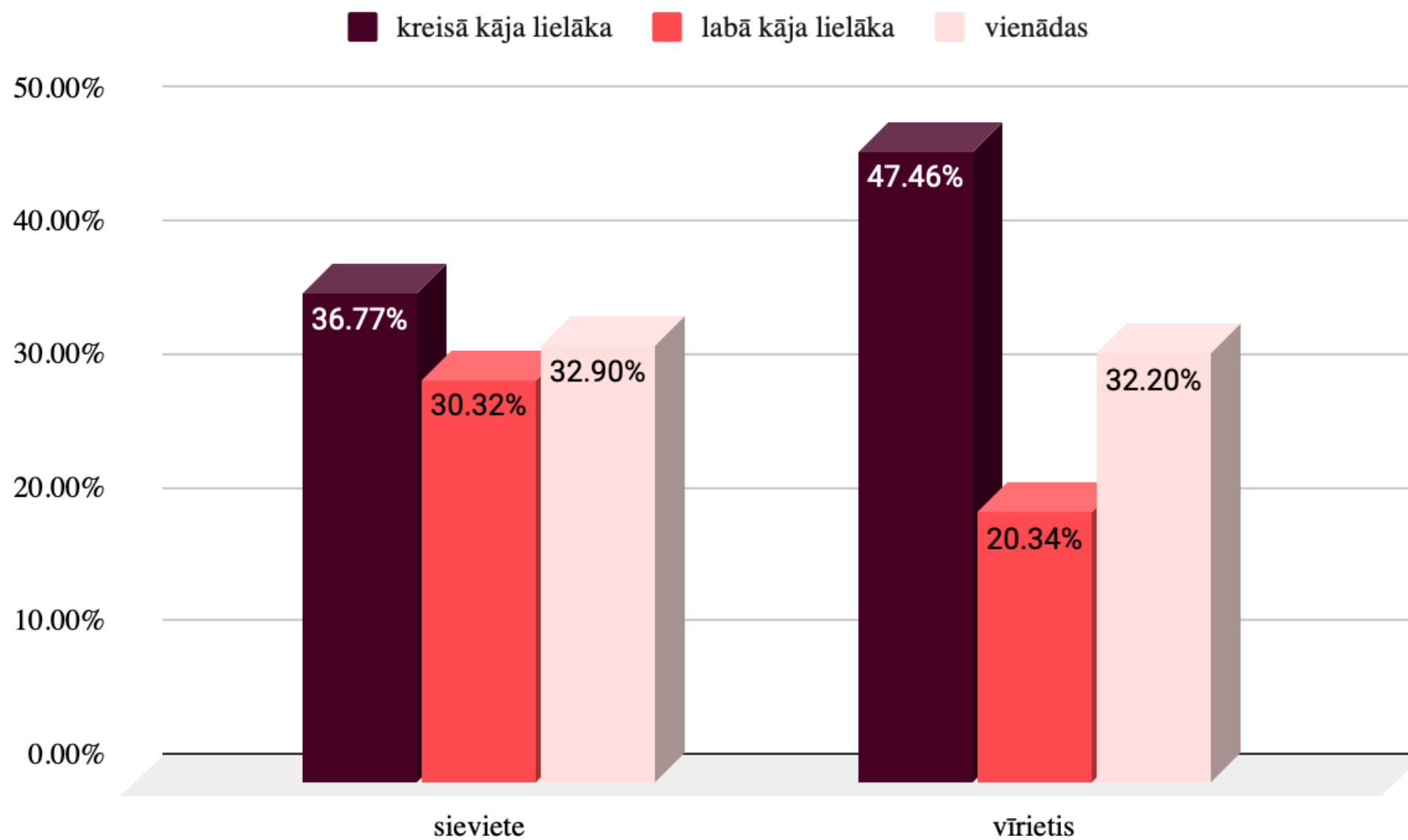
- Nepareizs apavu izmērs;
- Slodze un paradumi (dominējošā kāja sportā, stāja);
- Traumas;
- Patoloģijas (plakanā pēda, mugurkaula asimetrija u.c.)
- Iedzimti;
- Augšanas īpatnības
- u.c.



Ventspilī



Ventpilī



Secinājumi

1. Lielākajai daļai (Kurzemē = 96,7%; Ventspilī = 94,4%) respondentu ir tendence valkāt nepareiza izmēra apavus, un īpaši izteikti - pārāk mazus;
2. Kļūdas visbiežāk ir robežās no **1 līdz 3 izmēriem** par mazu, kas jau ļoti būtiski var ietekmēt pēdu veselību;
3. Lielākas kļūdas (3+ izmēri) arī nav retums, kas norāda uz nopietnu problēmu apavu izvēlē;
4. Novērojama arī atšķirība starp labo un kreiso pēdu, kas var apgrūtināt apavu izmēra izvēli;

Iespējamās komplikācijas un veselības traucējumi:

- Pēdu deformācijas (piem. hallux valgus jeb ļoti izteikts pēdas kauliņš pie lielā kājas pirksta)
- Tulznas, spiediena punkti un sāpes pēdās;
- Ieauguši nagi;
- Plakanā pēda vai tās pasliktināšanās;
- Nepareiza stāja un gaitas izmaiņas;
- Sāpes ceļos, gurnos un mugurā;
- Ilgtermiņā arī hroniskas locītavu problēmas



Ko tad darīt lietas labā?

- Izvēlēties apavus **pēc lielākās pēdas**, ja starp tām ir atšķirība;
- Regulāri pārbaudīt pēdas izmēru, jo tas var mainīties dzīves laikā:
 - bērnam augot;
 - ķermeņa svara izmaiņu gadījumā;
 - grūtniecībā (parasti kļūst lielāka un paliek arī pēc grūtniecības)
 - ilgstoša nepareizu apavu valkāšanā;
 - fiziskās slodzes/sporta laikā;
 - ja ir ilgstošs darbs kājās;
 - traumu gadījumā;
 - bieži kājas izmērs var mainīties pat dienas ietvaros (no rītiem pēda ir mazāka)
 - tādēļ apavus ieteicams mērīt tieši vakaros
- Nepirkt apavus tikai pēc izmēra numura - katram ražotājam tas var atšķirties;
- Pievērst uzmanību:
 - materiālam
 - amortizācijai
 - pēdas atbalstam
- Ja ir sāpes vai deformācijas pazīmes - **konsultēties ar podologu vai ortopēdu**



Formula, ko pielietot mājās?

- Eiropas apavu izmēra sistēma:
 - Parīzes punktu sistēma (Paris point system)
 - 1 apavu izmērs = 0.667 cm
 - Tiek rēķināts no pēdas garuma ar pievienotu rezervi

$$\text{EU apavu izmērs} = (\text{pēdas garums (cm)} + 1.5) * 1.5$$

Ļoti jāuzmanās, jo šī formula ņem vērā tikai pēdas garumu. Noteikti pievērsiet uzmanību arī pēdas platumam, velves augstumam un pirkstu garumam!

Galvenokārt - valkājiet apavus, kuros paši jūtaties ērti!

Paldies!

RSU



Kristiana Jurkevica

08.05.2026.