کفش ها در سلامت شما و فعالیت های روزانه شما تاثیر گذارند

بنابراین عاقلانه انتخاب کنید

کفش وسیله ای است که هر کس ان را می پوشد. کفش های مناسب می توانند به شما برای انجام بهتر فعالیت های روزانه و داشتن پاهایی سالم کمک کنند. همه می دانند آسیب پاها پیامد های ناخوشایندی را به همراه دارد. بنابراین با انتخاب پا پوش مناسب در سلامت پاها تاثیر گذار باشید.

اگر پای شما نیازمند کفی ارتوپدی است در انتخاب کفش دقت داشته باشید .کفش نامناسب می تواند موجب کاهش عملکرد کفی ارتوپدی سفارشی شود.

✓ کفش ها را بر اساس سایز انتخاب نکنید.سایز کفش ها از استاندار مشخصی تبعیت نمی کنند. انواع کفش ها با برندهای مختلف سایز های متفاوتی دارند . سایز ۳۶ از یک برند می تواند با سایز ۳۷ از برند دیگری مطابقت داشته باشد.

✓ اندازه هر دو پا را برای کفش در نظر بگیرید.در بازه های زمانی مختلف سایز و شکل هر دو پا تغیر می کند. برای بسیاری از افراد یک پا مقداری بلند تر یا عریض تر از پای دیگر است. در نظر بگیرید که سایز کفش با پای بزرگتر تطابق داشته باشد.

✓ مدل کفش را به گونه ای انتخاب کنید که با شکل پای شما مطابقت داشته باشد.

✓ هیچ نوعی از کفش را تنگ یا گشاد انتخاب نکنید. اگر پای شما در کفش تحت فشار است و اذیت می شودو یا خیلی گشاد است انتخاب نکنید. کفش گشاد می تواند به پای شما آسیب بر ساند.

✓ کفش باید حداقل به اندازه پهنای پای شما عریض و بلند تر از طول پای شما باشد. در زمان راه رفتن و دویدن باید بین بلند ترین انگشت و کفش فضای مناسبی وجود داشته باشد(حداقل ۱ تا ۱.۵ سانتیمتر) . مطمئن باشید که پهن ترین قسمت پای شما در کفش به طور مناسب قرار می گیرد . این موجب می شود که در هنگام خم شدن پا عملکرد بیشتر و راحتی بیشتری را تجربه کنید.

✓ محل قرارگیری پاشنه در کفش باید راحت باشد. کفش های با پاشنه خیلی تنگ از حرکت های ضروری پاشنه جلوگیری می کنند و همچنین کفش های با پاشنه خیلی گشاد موجب لغزش های زیاد در ناحیه پاشنه می شوند. درهر دو صورت کفش می تواند موجب آسیب پاشود .

✓ کفش های مناسب برای فعالیت های خود انتخاب کنید. شکل و سایز پا ها در فعالیت های روزانه تغیر می کند. به طور مثال بعد از تمرین در هوای گرم، با افزایش وزن ، نشستن یا ایستادن طولانی مدت پا ها بزرگتر می شوند. در زمان خرید کفش دقت لازم را داشته باشید. حتما در زمان خرید مقداری با کفش در داخل مغازه راه بروید.

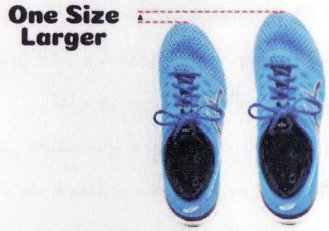
✓ کفش های با ارتفاع زیاد پاشنه را انتخاب نکنید .ارتفاع زیاد موجب آسیب به کمر و پاهای شما می شود. کفش های تخت بدون پاشنه را نیز انتخاب نکنید. این کفش ها نیز می توانند موجب آسیب به پا و مچ پا شوند.

✓ کفش را انتخاب کنید که کفی زخیمی در داخل آن قرار دارد و این قابلیت وجود داردکه کفی از داخل کفش جدا شود.

✓ این موضوع دارای اهمیت است که کفش ثبات و کنترل پاشنه را فراهم کند. بنابراین قسمت عقب کفش سفت باشد.

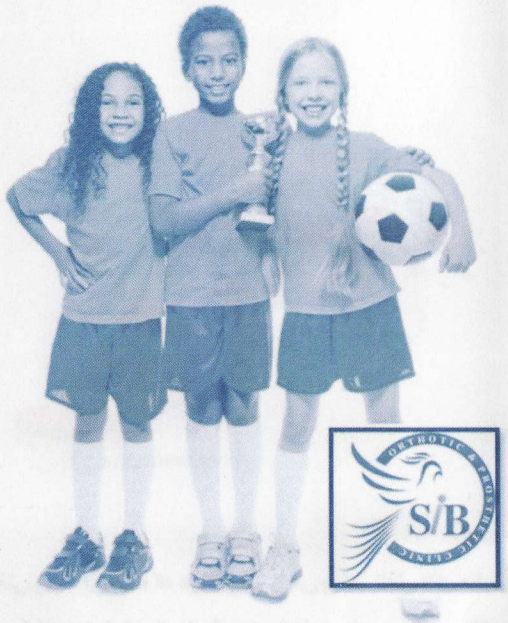
✓ کفشی را انتخاب کنید که در قسمت جلوی آن زبانه داشته باشد.

✓ اگر فضای داخل کم بود و کفی داخلی کفش نازک بود. کفش را حداکثر یک سایز بزرگتر انتخاب کنید.



✓ کفش را سبک انتخاب کنید. از انتخاب کفش های سنگین خودداری کنید که نیاز به مصرف انرژی کاهش پیدا کند.

✓ در اکثر مواقع زمانی که کفی ارتوپدی در داخل کفش قرار می گیرد ، در حین راه رفتن شخص احساس می کند که پایش در هر قدم ازکفش بیرون می آید.برای جلوگیری از این مشکل کفش هایی را انتخاب کنید که دارای عمق می باشد. همچنین اگر کفش ها بندی باشند قرارگیری مناسب کفی های ارتوپدی را در داخل کفش بهتر و راحت تر می کند.



تهران ، نیاوران، خیابان شهید پورابتهاج، خیابان شهید خداوردی، انتهای خیابان شهید صادقین (۱۷ غربی)، بیمارستان نورافشار، ارتوپدی فنی سیب

تلفن: ۷۵۸۲ داخلی ۱۱۶۴

۰۹۲۱۰۸۰۵۸۱۷