

## به نام خدا

### قلب دوم شما نیاز به مراقبت بیشتری دارد

شما شنیده‌اید پای انسان قلب دوم اوست. بسیاری از گذشتگان بر این باور بودند که نقاط خاصی از کف پا نمایانگر سلامت بخش‌هایی از بدن است و نیاز به مراقبت زیادی دارد تا در همه حال، انسان آرامش داشته‌باشد. برای انتخاب کفش باید راحتی و سلامت پا را حتما در نظر گرفت

❖ کفش مناسب کفشی است که هنگام پوشیدن طولانی‌مدت، پا را تحت فشار قرار ندهد.

❖ هنگام انتخاب کفش در نظر داشته‌باشید انگشتان پایتان دچار تغییر حالت نشوند و یا کناره‌های پایتان تحت فشار ناشی از کفش قرار نگیرند

❖ سعی کنید کفشی را که انتخاب می‌کنید تنها جنبه زیبایی نداشته‌باشد بلکه از هر لحاظ مانع آسیب دیدن پای شما در برابر گرما، سرما و ناهمواری‌های زمین باشد

❖ در نظر گرفتن بیماری‌هایی مثل دیابت ممکن است انتخاب را محدود کند ولی در نهایت با آگاهی بر بیماری و شرایط حاکم بر شما، یک انتخاب صحیح انجام خواهید داد

❖ در دوران بارداری کفش‌هایی به پا کنید که فشار زیادی بر پا و ناحیه پشت شما وارد نکند مثل کفش‌های راحت و تختی که جنس و بافت نرم دارند.

معمولا در این دوران، بین نیم تا یک نمره، تغییر سایز خواهید داشت که با توجه به این تغییر باید کفشی مناسب انتخاب کنید

❖ اگر از کمردردهای مکرر رنج می‌برید، حتما با توجه بیشتری کفش‌هایتان را انتخاب کنید و کفش‌های طبی به پا کنید زیرا این کمردردها گاهی از عواقب پوشیدن کفش‌های نامناسب است

❖ راه رفتن با کفش‌های پاشنه بلند برای کسانی که اضافه وزن دارند باعث عدم تعادل می‌شود

❖ قبل از خرید کفش حتما چندبار آن را امتحان کنید و مطمئن شوید به پایتان فشار نمی‌آورد.

❖ بهترین زمان برای خرید کفش **پایان روز** است چون در طول روز پاهای شما دما، فشار و استرس زیادی را تحمل کرده است.

❖ هنگام خرید کفش‌هایی که قصد دارید با جوراب آنها را بپوشید، بهتر است جورابی مناسب به پا داشته باشید که بسیار نازک یا ضخیم **نباشد**

❖ خانم‌هایی که قدی متوسط یا کوتاه همراه با اندامی متوسط و چاق دارند، بهتر است از کفش‌های پاشنه‌داری استفاده کنند که **پاشنه‌هایش ضخیم و بلند است** چون باعث زیباتر شدن حرکات و برقراری تعادل بیشتر هنگام راه رفتن می‌شود.

❖ اگر به صورت حرفه‌ای و مداوم پیاده‌روی می‌کنید بهتر است کفش‌های ساقدار را انتخاب کنید که به ساق پایتان آسیبی نرسد به خوبی پاهای را دربرگیرند و کاملا به عنوان محافظی برای پا عمل کنند و همچنین انعطاف‌پذیر و سبک باشند. به نحوی که احساس نکنید کفشی به پا دارید.

### « بدترین نوع کفش برای پای شما »

❖ پاشنه‌های بسیار صاف باعث بوجود آمدن مشکلات زانو، لگن و پشت همچنین یک بیماری دردناک به نام **التهاب پلانتار فاسیا** می‌شود



❖ **صندل‌های صاف که باعث التهاب غلاف کف پا می‌شوند:** پا برهنه راه رفتن یا پوشیدن کفش یا صندل‌های بسیار صاف وشل و ول باعث التهاب یا پارگی یک گروه از بافت‌های پا به نام پلانتار فاسیا می‌شوند که در این صورت موجب بوجود آمدن درد شدید پاشنه می‌شوند.



❖ **کفش پاشنه بلند:** برخی کفش‌های پاشنه بلند به دلیل استفاده از مواد سفت و سخت در پشت کفش‌ها باعث به وجود آمدن یک گره‌ی دردناک و یک بدشکلی استخوانی به نام دست انداز می‌شوند که با تاول و تورم و درد همراه است



این نوع کفش‌ها باعث التهاب استخوان‌ها و اعصاب پا می‌شوند و باعث بوجود آمدن استرس حاد و مزمن استخوانهای پا و یا حتی میتوانند منجر به شکستگی خط موی استخوان شوند



❖ **پاشنه‌های باریک:** باعث تلو تلو خوردن، رگ به رگ شدن و در نتیجه شکستگی مچ پا می‌شوند



❖ **کفش‌هایی با بسته‌های نرم:** چون در این نوع کفش‌ها پاهای بالاتر از سطح زمین و در مکانی نرم قرار می‌گیرند امکان فشار آمدن بر روی استخوان متاتارس پا زیاد می‌باشد





Whenever Feet Need Care

آیا شما کفش طبی استاندارد را

می شناسید؟؟؟



# سلامت پاها

فروشگاه کفش طبی دکتر شول

خیابان امام ، ابتدای ۲۰متری شهیدبهبشتی پاساژدلتا طبقه سوم پلاک ۳۵

تلفن: ۳۶۶۱۱۲۶۳

## « بهترین نوع کفش برای پای شما »

\*پاشنه های پهن و پنجه های گرد: کفش ها و صندل هایی با پاشنه استاندارد برای پاهای شما مناسب است چون در بهتر راه رفتن و جلوگیری از آسیب های استخوانی به شما کمک خواهد کرد \*



\*پاشنه های پهن ولژدار: باعث تقسیم وزن و کاهش آسیب دیدگی می شود \*



\*در هنگام خرید کفش طبی ، حتما به استاندارد تجهیزات پزشکی توجه فرمائید\*



\*صندل های فلیپ فلاپ: صندل هایی که حفاظت آنها از پاها بسیار کم می باشد و احتمال اینکه با پوشیدن آنها به پاها صدمه وارد شود یا خراش و بریدگی روی پاها ایجاد شود زیاد است. این نوع کفش ها اصلا مناسب افراد دیابتی نیستند



\*رگ به رگ شدن مچ پا: کفش هایی که باعث رگ به رگ شدن مچ پا می شوند ، ممکن است حتی باعث پارگی رباط مچ پا شوند و خطر ابتلا به آرتروز را به همراه داشته باشند



\*کفش های نوک تیز: ممکن است این کفش ها به دلیل فشار آوردن به انگشتان پا باعث ایجاد درد عصبی ، تاول و حتی کبودی زیر ناخن پا می شوند.



\*کفش های قوس دار سفت: این نوع کفشها باعث کاهش فشار به روی پا می شوند ولی باز هم به دلیل موازی بودن با سطح زمین پوشیدن آنها توصیه نمی شوند



Whenever Feet Need Care