

* مشخصات کفش مناسب:

۱) کفش مناسب کفشی است که هنگام پوشیدن طولانی مدت، پا را تحت فشار قرار ندهد.

۲) هنگام انتخاب کفش در نظر داشته باشید انگشتان پایتان دچار تغییر حالت نشوند و یا کناره‌های پایتان تحت فشار ناشی از کفش قرار نگیرند.

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

۴) به موقعیت و شرایط خودتان هنگام خرید کفش دقت کنید.

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

۶) 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 نرمی دارند. معمولاً در این دوران، بین نیم تا یک نمره، تغییر سایز خواهید داشت که با توجه به این تغییر باید کفشی مناسب انتخاب کنید.

۷) اگر از کمردردهای مکرر رنج می‌برید، حتماً با توجه بیشتری

کفش‌هایتان را انتخاب کنید و سعی کنید کفش‌های طبی به پا کنید زیرا این کمردردها گاهی از عواقب پوشیدن کفش‌های نامناسب و غیر استاندارد است.

۸) اگر اضافه وزن دارید، پوشیدن کفش‌های تخت و راحت به شما توصیه می‌شود. راه رفتن با کفش‌های پاشنه بلند برای کسانی که اضافه وزن دارند باعث عدم تعادل می‌شود.

۹) قبل از خرید کفش حتماً چندبار آن را امتحان کنید و مطمئن شوید به پایتان فشار نمی‌آورد.

۱۰) بهترین زمان برای خرید کفش پایان روز است. در طول روز پاهای شما دما، فشار و استرس زیادی را تحمل کرده و برای انتخابی آگاهانه و شناسایی سایز دقیق و مناسب، وقت مناسب‌تری است.

۱۱) هنگام خرید کفش‌هایی که قصد دارید با جوراب آنها را پوشید، بهتر است جورابی مناسب به پا داشته باشید که بسیار نازک یا بسیار ضخیم نباشد.

۱۲) 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. استفاده از این کفش‌ها، باعث برقراری تعادل بیشتر هنگام راه رفتن می‌شود. البته استفاده از کفش‌های پاشنه‌دار سوزنی برای این خانم‌ها مناسب نیست.

۱۳) بهترین کفش‌ها برای پیاده‌روی، کفش‌هایی هستند که به خوبی پاها را دربرگیرند و هنگام پیاده‌روی کاملاً به عنوان محافظی برای پا عمل کنند و همچنین انعطاف‌پذیر باشند و پا در آن خسته نشود.

کفش‌های پیاده‌روی باید بسیار سبک باشند به نحوی که اصلاً احساس نکنید کفشی به پا دارید.

۱۴) اگر به صورت حرفه‌ای و مداوم پیاده‌روی می‌کنید بهتر است کفش‌های ساقدار را انتخاب کنید که در پیاده‌روی‌های طولانی مدت به ساق پایتان آسیبی نرسد.

۱۵) اگر با کفش‌های پاشنه‌دار مشکل دارید بهترین راه حل این است که، آنها را به پا کنید و چندین مرتبه در مقابل آینه‌های بزرگ قدم بزنید، یادتان باشد اول حتماً بر روی فرش آنها را امتحان کنید و از زوایای مختلف حرکات و قدم زدن خودتان را در آینه ببینید. با انجام این کار، با تسلط و اطمینان خاطر بیشتری می‌توانید این کفش‌ها را پوشید.

کفش استاندارد

دقت در انتخاب کفش و توجه به رعایت اصول استاندارد در تولید آن یکی از ضروری‌ترین نیازها برای حفظ سلامت افراد است. اغلب مردم در انتخاب کفش به زیبایی و رنگ و طرح آن دقت می‌کنند نه به استاندارد بودن آن و این مساله باعث به خطر افتادن سلامتی افراد در درازمدت می‌شود. انتخاب کفش در وهله اول باید براساس نوع استفاده‌ای که از آن می‌شود صورت گیرد و همان طور که زمستان کفش مخصوص خودش را می‌خواهد، تابستان نیز کفش مخصوص همین فصل را می‌خواهد. جنس خوب، پاشنه استاندارد و قالب و پنجه استاندارد

* رویه کفش:

رویه بیشتر کفش‌های موجود در بازار از دو جنس مختلف ساخته شده یا رویه‌ای از چرم طبیعی دارند یا از پلاستیک و یا چرم مصنوعی تهیه می‌شوند. به تازگی هم بعضی از تولیدکنندگان، روی کفش‌ها اسپری بوی مصنوعی چرم می‌افشانند و خریداران را در انتخاب محصول بامشکل رو به رو می‌کنند. دکتر حلی‌ساز با تاکید بر بهتر بودن رویه چرم طبیعی می‌گوید: چرم - طبیعی، به علت دارا بودن منافذ طبیعی در بافتش، امکان تبادل هوا میان بیرون و داخل کفش را فراهم آورده و باعث تنفس پا می‌شود. به همین دلیل ساده، بهترین رویه برای کفش همان رویه چرم طبیعی است، رویه مصنوعی به علت تبادل نکردن هوا باعث بوی بد پا و عرق کردن بیش از حد می‌شود.



سازمان تاسین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

مشخصات کفش مناسب چیست؟



نشریه شماره ۵۹

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

زیره‌های PO سبک تر، راحت تر و در برابر سایش مقاوم تر بوده و دوام آنها بیشتر است. ظاهر این زیره‌ها تو پر بوده و در حالت خم کردن انعطاف بیشتری دارند. به هنگام خرید کفش باید به این نکته نیز دقت کرد که کف زیره نباید صاف باشد بلکه باید آج دار باشد تا از لیز خوردن جلوگیری کند.

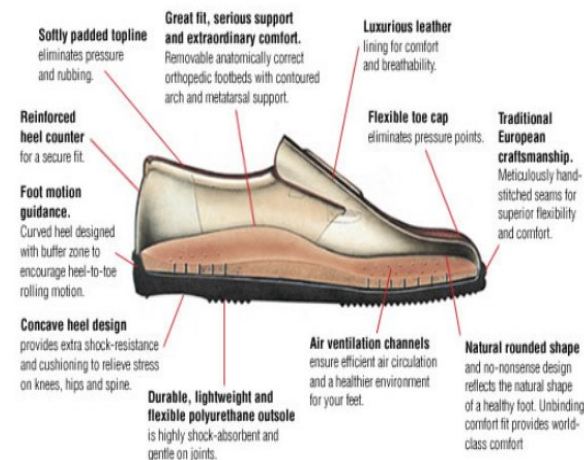
* پنجه کفش :

توجه به استانداردهای پنجه کفش هم در انتخاب آن بسیار مهم است. دکتر حلی‌ساز در این باره می‌گوید: از نظر قالب بندی، فضای پنجه کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند. کفش‌هایی که پنجه آنها تیز است باعث می‌شوند انگشت‌های پا روی هم بیفتند. این کفش‌ها، انگشتان پا را تحت فشار قرار داده و آنها را بدفرم می‌کنند. این مساله در خانم‌ها شایع تر است به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها ۹ برابر آقایان است. وی می‌گوید جلوی کفش باید به گونه‌ای باشد که پنجه‌های پا از هم باز بشود.

* تنه کفش :

تنه کفش که در واقع چارچوب روی کفش است و دور پا را در بر می‌گیرد، باید به راحتی در برابر فشارهای وارده مقاومت کند و شرایط آناتومیکی پا را حفظ کند. علاوه بر فاکتورهای استاندارد مربوط به جنس و ساختمان کفش، فاکتورهای دیگری نیز به هنگام خرید کفش به همان اندازه اهمیت دارند.

WORLD-CLASS COMFORT LIES IN THE DETAILS



THE FINN COMFORT FOOTBED – NATURAL AND HEALTHY

- A) Rich moisture-absorbent suede lining made of organically tanned leather.
- B) Small air vents in the cork/latex footbeds work in conjunction with air channels built into the outsoles to provide natural air circulation in closed shoe models. This allows feet to breathe and promotes good hygiene.
- C) Natural anatomical support for the foot's four arches; interior longitudinal arch, exterior longitudinal arch, metatarsal arch and transverse arch.
- D) Resilient cork/latex footbed for seriously healthy support and reduced foot fatigue.
- E) Anatomically molded heel cup cradles and supports the heel while increasing stability.



The anatomically designed comfort footbed encourages a natural heel-to-toe rolling motion via:

- 1) Heel
- 2) Lateral foot
- 3) Medial forefoot
- 4) Big toe

By training and exercising foot and toe muscles, Finn Comfort footwear promotes vigorously healthy feet.

Finn Comfort footbeds are removable and hand-washable with mild soap and warm water (max 86°F).

* زیره کفش:

زیره کفش‌های موجود در بازار دو نوع است :

- پی او (O)
- پی وی سی (PVC)