

کفش مناسب از دیدگاه فیزیوتراپی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه

نظری، خیابان نظام، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.

چند توصیه برای خرید کفش

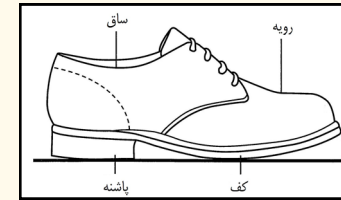
- بهترین زمان برای خرید کفش، عصر است.
- جنس کفش بهتر است از چرم باشد، زیرا از پا به خوبی حفاظت کرده و نسبتاً سبک است.
- هنگام خرید، برای اطمینان از راحتی بهتر است با کفش چند قدم راه رفت.
- پنجه کفش باید پهن باشد تا به انگشتان و ناخن‌ها فشار بیش از حد وارد نشود.
- کفش باید حتماً پاشنه داشته باشد اما پاشنه آن بیش از ۲ تا ۳ سانتی‌متر نباشد.
- بهتر است پاشنه کفش عریض باشد تا پا دچار آسیب نشود.
- مضرات استفاده از کفش خیلی بزرگ، کمتر از پوشیدن کفش تنگ نیست.
- اگر فردی به علتی مجبور به استفاده از کفی طبی است، باید هنگام خرید کفش ابتدا کفی را درون کفش قرار دهد و سپس اندازه کفش و راحتی آن را بررسی کند؛ زیرا کفی، فضای داخل کفش را کم کرده و ممکن است به پا فشار آورد.
- همچنین کفش این افراد نباید خیلی بزرگ باشد که کفی طبی در آن جابجا شود.



پا به عنوان قلب دوم انسان، از اهمیت بسیاری برخوردار است. یکی از راههای حفاظت از پا، پوشیدن کفش مناسب است. یک کفش خوب باید ضمن توزیع متناسب وزن بدن، راحتی، عملکرد، قیمت و ظاهر مطلوبی داشته باشد.

کفش مناسب از چه بخشهایی تشکیل شده است؟

کفش از سه بخش تشکیل شده است؛ رویه، پاشنه و کف. قسمت جلویی رویه کفش، روی پنجه را می پوشاند.



قسمت پشتی رویه، ساق کفش نام دارد. کفش های ساق دار، پشت پا و قوزکها را می پوشانند و حرکات مچ پا را محدود می کنند، در

نتیجه احتمال آسیب به مچ پا و پا کمتر می شود.

کفش مناسب باید پاشنه ای به اندازه ۳ تا ۳ سانتی متر داشته باشد؛ پاشنه بلندتر از این مقدار توصیه نمی شود زیرا باعث آسیب و درد پا و انگشتان، افزایش احتمال پیچ خوردگی مچ پا و در دراز مدت موجب زانو درد و کمر درد می شود.

جلوی کفش باید پهن بوده و فضای کافی برای انگشتان داشته باشد تا انگشتان خم نشوند و یا روی هم نیفتند. کفشهای نوک

باریک ممکن است موجب

آسیب ناخن ها (مثلاً

فرورفتگی ناخن در انگشت)

، کج شدن انگشت شست،

چکشی شدن انگشتان، ایجاد

تاول، زخم و پینه



همچنین فاصله کف کفش از رویه باید به اندازه ای باشد که از برخورد انگشتان به رویه و تغییر شکل آن جلوگیری کند.

کفش مناسب برای کودکان چیست؟

کفش کودک باید حدود ۱ سانتی متر بزرگتر از طول پاهای او باشد، تا فضای کافی برای رشد پا و راحتی پا وجود داشته و خم و راست شدن انگشتان در آن امکان پذیر باشد. پنجه کفش نیز باید به اندازه کافی پهن باشد. استفاده از کفش های سنگین برای کودک توصیه نمی شود.

کفش مناسب برای خانم ها چه خصوصیتی دارد؟

کفشی با پاشنه ای پهن و به اندازه ۲ تا ۳ سانتی متر همراه با پنجه پهن برای خانم ها مناسب است.

پوشیدن کفش های سنگین، کفش های تخت و بدون پاشنه، کفش های لژدار و یا کفش های پاشنه بلند یا پاشنه باریک توصیه نمی شود.

بهتر است برای هر ورزش، کفش مخصوص به آن پوشیده شود.

چه کفشی مناسب ورزش است؟

کفش ورزشی باید اندازه باشد و در قسمت های پنجه و پاشنه، پا را آزرده نکند. امکان تنفس پوست پا و تبادل حرارت و رطوبت، جذب ضربه، عرض پهن (جهت پرهیز از پیچ خوردگی مچ پا) و انعطاف پذیری رویه از جمله خصوصیات کفش ورزشی مناسب است.

افراد مبتلا به دیابت باید چه کفشی بپوشند؟

کفش افراد مبتلا به دیابت باید سبک، نرم و انعطاف پذیر باشد تا هیچ فشاری به پا وارد نشود. استفاده از کفش های با پنجه باریک و تنگ

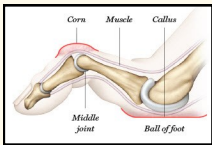
برای این افراد ممنوع است، زیرا می تواند سبب ایجاد زخم، عفونت و عوارض جبران ناپذیر پس از آن شود. این افراد حتماً باید هنگام استفاده از کفش، جوراب پوشیده باشند و جوراب نیز نباید تنگ، گشاد یا کش دار باشد تا به پا یا ساق پا فشار وارد کند.

کفش طبی چیست و چه موقعی از آن استفاده می شود؟

کفش طبی، کفشی است که متناسب با شرایط و عارضه فرد، به صورت اختصاصی برای او ساخته می شود. پس این نوع از کفش ها به صورت آماده از فروشگاه ها قابل تهیه نیستند و به دستور متخصصین تجویز و توسط متخصص ارتوپدی فنی ساخته می شوند.

پوشیدن کفش های نامناسب چه عوارضی دارد؟

برخی افراد به دلیل داشتن مشکلاتی مانند صافی کف پا، گودی بیش از حد کف پا، کوتاهی پا و ... باید کفش طبی بپوشند. قوز شست پا (کجی انگشت شست) و چکشی شدن انگشتان از عوارض شایع پوشیدن کفش تنگ و نوک باریک است.



نمونه ای از چند کفش نامناسب:

