

راهنمایی های پزشکی جهت خرید کفش مناسب

خرید کفش، شاید کار ساده و آسانی به نظر برسد. شاید با خودتان می گوئید به فروشگاه می روید و از بین انواع کفش در رنگ و طرح و مدل های مختلف، هر کدام که بیشتر خوشم آمد را انتخاب می کنید و می خرید، اما موضوع به همین آسانی هم نیست. برای خرید یک جفت کفش مناسب، باید به نکات مهم و راهنمایی های پزشکی جهت خرید کفش مناسب توجه کرد.

کفش مناسب نوزادان

پزشکان معتقدند قبل از یک سالگی کودک، نباید از کفش استفاده کرد. در کودکان کوچک تر از یک سال، جهش رشدی شیرخوار بسیار زیاد است و با توجه به رشد استخوان پای کودک در سال اول زندگی، استفاده از کفش مانع رشد عادی پای نوزاد می شود.

علاوه بر این، پزشکان عقیده دارند ترغیب کودک به استفاده از کفش در زیر یک سالگی گذشته از ایجاد هیجان و اضطراب در او، تعادل بدن کودک را نیز به هم می زند. در یک سال زندگی، حرکت انگشتان پای کودک در تحرک آنها نقش مهمی دارد و کودکانی که تا سن 12 ماهگی از کفش استفاده کرده اند در بزرگسالی نسبت به کسانی که در این دوره کفش پوشیده اند، از تحرک و فعالیت کمتری برخوردارند.

در ضمن، کودکانی که تا قبل از یک سالگی از کفش های با کف صاف استفاده می کنند در بزرگسالی با گودی کمر و کمردردهای سخت مواجه می شوند. حتی بعد از 12 ماهگی هم کفش کودک باید کاملاً انعطاف پذیر و نرم باشد تا مانع رشد استخوان های پای کودک نشود.

کفش ها بیش از سایر لباس ها و پوشش ها در راحتی، شادابی و سلامت شما موثرند، بنابراین ارزش دارد که کمی بیشتر وقت صرف کنید و این کار را جدی بگیرید.

کفش مناسب

مناسب‌ترین کفش برای آقایان که بیشتر ساعات روز کفش به پا دارند، کفش چرم با منافذی برای پیشگیری از تعریق پا و کفی نرم و قابل انعطاف با پاشنه‌ای کمتر از 3 سانتی‌متر برای راحتی بیشتر است. خانم‌ها هم بهتر است از کفش‌هایی که پاشنه آن کمتر از 3 سانتی‌متر است، استفاده کنند. پوشیدن کفش‌های نوک تیز و پاشنه بلند برای مهمانی، هر چند وقت یک بار و به مدت کم اشکالی ندارد، اما به طور کلی توصیه می‌شود پاشنه کفش بیشتر از 5 سانتی‌متر نباشد. هنگام خرید کفش برای بچه‌ها، علاوه بر موارد فوق و سلیقه خود بچه، دقت کنید بتوانند به راحتی خودشان کفش شان را بپوشند و از پایشان در بیاورند. این موضوع در ایجاد حس استقلال و اعتماد به نفس شان خیلی مهم است.

خطر کفش‌های پاشنه بلند

گاهی وقت‌ها با پوشیدن یک کفش پاشنه بلند آن قدر از بلند قد شدن کاذب و موقت مان احساس رضایت می‌کنیم که یادمان می‌رود پوشیدن این کفش ممکن است به سلامتی مان آسیب برساند.

ضمن اینکه پوشیدن کفش نامناسب، تنگ و پاشنه بلند فقط به پاها آسیب نمی‌رساند، بلکه به زانو، کمر، استخوان‌های ستون فقرات و لگن هم آسیب وارد می‌کند.

وقتی شما کفش پاشنه بلند می‌پوشید، کمر برای جبران فشار وارد شده به پاها، قوس زیادی به خود می‌گیرد و از حالت طبیعی خارج می‌شود. در این حالت فشار زیادی به دیسک‌های بین مهره‌ای ستون فقرات و مفصل زانو وارد می‌شود.

نکاتی در ارتباط با خرید کفش مناسب

- برای پای بزرگ‌تر کفش بخرید. در بعضی افراد اندازه هر دو پا کاملاً یکی نیست و ممکن است یکی از پاها بزرگ‌تر از دیگری باشد. برای پای بزرگ‌تر کفش بخرید و اگر لازم بود برای پای کوچک‌تر از کفی استفاده کنید.

- صبح خرید نروید. بعد از ظهر و ساعات پایانی روز بهترین زمان برای خرید کفش است. اندازه پاها در طول روز تغییر می کنند. پاها در پایان روز و بعد از چند ساعت راه رفتن و ایستادن، اندازه بزرگ تری نسبت به ساعات اولیه روز دارند.
- اول کفش را بپوشید، بعد بخرید. ممکن اندازه پاها تغییر کند. برای خرید کفش حتما خودتان بروید و آن را در مغازه بپوشید و امتحان کنید و صرفاً به خاطر اینکه کفشی اندازه کفش قبلی تان است، آن را نخرید.
- به پنجه کفش دقت کنید. پنجه کفش نباید باریک و تیز باشد. انگشت‌ها باید راحت بوده و روی هم قرار نگیرند. دقت کنید انگشت شست به اندازه کافی جا داشته باشد و راحت بتواند حرکت کند. کفش نباید آن قدر گشاد باشد که هنگام راه رفتن پاشنه پا از کفش بیرون بیاید.
- کفشی با رویه مناسب بخرید. جنس رویه کفش باید نرم و قابل انعطاف باشد. کفش‌های چرمی، مناسب ترین جنس رویه هستند. کفش‌هایی با رویه پلاستیکی مناسب نیست و موجب تعریق و بوی بد پا می شود. کفش‌های پارچه‌ای و برزنتی هم برای فصول گرم سال انتخاب مناسبی هستند.