

## افراد چاق از کفش تخت استفاده کنند

یک متخصص ارتوپدی گفت: افراد چاق و سنگین وزن از کفش های راحت و تخت استفاده کنند چرا که کفش های پاشنه بلند باعث عدم تعادل آنها می شود.



جام جم آنلاین: یک متخصص ارتوپدی گفت: افراد چاق و سنگین وزن از کفش های راحت و تخت استفاده کنند چرا که کفش های پاشنه بلند باعث عدم تعادل آنها می شود. به گزارش مهر، دکتر مسعود مهدی نژاد افزود: کفش باید طوری باشد که با پوشیدن طولانی مدت، انگشتان و کناره های پا را تحت فشار قرار ندهد و قسمت نوک کفش پهن باشد.

این متخصص ارتوپدی گفت: هنگام خرید کفش نباید به زیبایی کفش توجه شود و انتخاب کفش باید با توجه به منطقه زندگی، وضعیت اقلیمی، گرما، سرما و رطوبت و یا بیماری فرد صورت گیرد. دیابتی ها نیز کفشی را انتخاب کنند که هیچگونه فشار و یا زخمی به پایشان وارد نکند.

وی افزود: در دوران بارداری کفش نباید به پشت پا فشار وارد کند و کفش بین نیم تا یک شماره بزرگتر باشد. افراد با سابقه کمر درد باید با نظر پزشک متخصص از کفش های طبی استفاده کنند.

مهدی نژاد خاطرنشان کرد: افراد دارای اضافه وزن از کفشهای راحت و تخت استفاده کنند چرا که کفشهای پاشنه بلند باعث عدم تعادل آنها می شود.

این متخصص ارتوپدی گفت: افراد و خانمهای کوتاه قد و متوسط که دارای اضافه وزن هستند در صورت استفاده از کفش پاشنه بلند باید از کفش هایی با پاشنه های ضخیم و نه سوزنی استفاده کنند.

مهدی نژاد با عنوان این مطلب که چرم کفش نباید چرم مصنوعی باشد چون باعث تعریق زیاد شده و تنفس پوست دچار مشکل می شود، تاکید کرد: در هنگام خرید کفش حتما جوراب پا شود چون پوشیدن جوراب نخی بر جوراب نایلونی ترجیح داده می شود.