

استفاده از ارتوتیک



ارتوتیک‌ها ضمانتی هستند که پزشک برای قرار دادن در کفش تجویز می‌کند تا بدشکلی‌ها یا سایر مشکلات پا را تصحیح کند. برای مثال این وسائل ممکن است به بسیاری از افراد که دارای کف پای صاف در راه رفتن، دویدن و ایستادن با راحتی بیشتر و درد کمتر کمک کنند. این توصیه‌ها به افرادی که از ارتوتیک (orthotic) استفاده می‌کنند، کمک می‌کنند:

کفش‌هایی را انتخاب کنید که کفی محکم و پهن داشته باشد تا به راحتی با ارتوتیک شما تطبیق کند. هنگامی که برای خرید کفش می‌روید، ارتوتیک‌تان را با خودتان ببرید تا آن را با کفش‌های تازه امتحان کنید، و اطمینان حاصل کنید که آنها به راحتی با هم جور می‌شوند. هنگامی که برای خرید کفش بیرون می‌روید، جوراب‌های مناسب بپوشید. ویزیت‌های پیگیری توصیه‌شده بوسیله متخصص پای‌تان را انجام دهید، تا اطمینان حاصل شود که پاها و ارتوتیک‌تان با یکدیگر به خوبی کار می‌کنند.

همشهری آنلاین