

برای بچه‌ها، بعد از ظهرها کفش بخرید

رئیس انجمن فیزیوتراپی با بیان اینکه اصطلاح «کفش جا باز می‌کند» از نظر پزشکی تعبیر درستی نیست و کفش باید اندازه پا باشد...



سلامت نیوز: رئیس انجمن فیزیوتراپی با بیان اینکه اصطلاح «کفش جا باز می‌کند»؛ از نظر پزشکی تعبیر درستی نیست و کفش باید اندازه پا باشد، به والدین توصیه کرد: اگر می‌خواهید برای فرزندتان کفش بخرید حتما بعد از ظهر اقدام کنید زیرا صبح‌ها، پا کوچکتر است. دکتر اسماعیل ابراهیمی افزود: هیچ پوششی برای سلامت بدن و به‌طور خاص برای سلامت پا به اندازه کفش مورد اهمیت نیست تا جایی که قلب دوم انسان را «کفش جا باز می‌کند» می‌داند.

وی با بیان اینکه پا باید از حفاظ و پوشش مناسبی برخوردار باشد، گفت: نخستین نکته در انتخاب کفش مناسب، جنس آن است که انتخاب کفش چرم در اولویت است. وی گفت: کفش چرم به دلیل داشتن منافذ از تعریق جلوگیری می‌کند و پا به راحتی می‌تواند اکسیژن دریافت کند. در کفش چرم تقسیم فشار راحت‌تر صورت می‌پذیرد. ابراهیمی در عین حال توصیه کرد که حتی اگر کفش شما چرم نباشد، از کفی چرم استفاده کنید.

رئیس انجمن فیزیوتراپی دومین نکته در انتخاب کفش را توجه به سایز و اندازه آن بیان و اظهار کرد: اصطلاح «کفش جا باز می‌کند»؛ از نظر پزشکی تعبیر درستی نیست و کفش باید اندازه پای فرد باشد.

وی با توصیه به والدین مبنی بر اینکه برای فرزندتان بعد از ظهرها کفش بخرید، ادامه داد: صبح‌ها، پا کوچکتر است زیرا پاها بعد از ظهر به اندازه نیم تا یک سایز بزرگتر می‌شوند که علت آن ورم کردن پا است. ابراهیمی تاکید کرد: اگر کفش کمی بزرگتر باشد بهتر از این است که تنگ باشد و به پا فشار بیاورد. نکته دیگری هم که لازم است به آن توجه شود این است که به‌طور معمول یک پا از پای دیگر نیم سایز بزرگتر است و حتما سایز کفش باید به اندازه پای بزرگتر انتخاب شود.

رئیس انجمن فیزیوتراپی همچنین با اشاره به اینکه لازم است فرزند شما به هنگام خرید کفش را بپوشد و با آن راه برود اظهار کرد: او باید راحتی کفش را قبول کند. وی اضافه کرد: همچنین جلوی کفش باید به اندازه نیم یا یک سانتیمتر از شست پا بزرگتر باشد، به عبارتی جلوی کفش باید کمی خالی باشد.

ابراهیمی ضمن بیان اینکه کفش پاشنه‌دار برای فرزندتان نخرید، گفت: البته کفش بی‌پاشنه هم خوب نیست اندازه استاندارد پاشنه برای کفش دو سانتی‌متر است. وی درباره چگونگی انتخاب کفش مناسب برای افرادی که کف پایشان صاف است یا گودی کمر دارند نیز گفت: کسی که کف پایش صاف است باید از کفی استفاده کند، به همین خاطر باید کفش را کمی بزرگتر انتخاب کند.

دلیل استفاده از کفی نیز این است که فشاری که به پا وارد می‌شود باید میان زانو، ران، ستون فقرات، گردن و سر تقسیم شده و تعادل ایجاد شود. کفش نامناسب موجب می‌شود فشار وزن روی پا زیاد شود و فرد دچار زانو درد، درد جلوی ساق، فشار به ستون فقرات شود. ابراهیمی در پایان افزود: کفش نامناسب همه بدن را درگیر می‌کند.

منبع: تهران امروز