

ساعات اولیه صبح کفش خرید

یک متخصص طب فیزیکی گفت: کفش را باید در ساعات آخر روز انتخاب و خریداری کرد زیرا اندازه پا در صبح و شب متفاوت است.



جام جم آنلاین: یک متخصص طب فیزیکی گفت: کفش را باید در ساعات آخر روز انتخاب و خریداری کرد زیرا اندازه پا در صبح و شب متفاوت است.

به گزارش روز دوشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، دکتر محمدتقی حلی ساز گفت: به دلیل این که در پایان روز پا به بزرگترین اندازه خود می‌رسد برای همین برای خرید یک کفش مناسب، ساعات اولیه صبح را انتخاب نکنید.

وی با بیان اینکه کفش مناسب کفشی است که هنگام پوشیدن طولانی‌مدت، پا را تحت فشار قرار ندهد، افزود: در خرید کفش مناسب نباید فقط به رنگ و استیل و شکل آن توجه کرد، بلکه کفش باید ویژگی‌هایی داشته باشد تا بتوانیم آن را کفش استاندارد بنامیم.

این متخصص طب فیزیکی اضافه کرد: اصولاً کفشی مناسب است که بزرگ‌ترین انگشت (شست) با جلوی پا حداقل نیم‌سانت فاصله داشته باشد و انگشت‌های پا بتوانند براحتی از هم باز شوند.

وی تصریح کرد: اگر انگشتان امکان از هم باز شدن نداشته باشند، آن کفش مناسب نیست. همچنین برای کارهای متفاوت، کفش‌های متفاوتی نیز لازم است بنابراین شست و بلندترین انگشت پا اگر با جلوی کفش در تماس باشد، کفش مناسب نخواهد بود.

حلی ساز ابراز داشت: کفش باید پاشنه و رویه مناسب داشته باشد و بهتر است از جنس چرم باشد و تبادل هوا صورت گیرد. از سویی بهتر است حداکثر پاشنه سه سانتی متر انتخاب شود.

این متخصص طب فیزیکی خاطرنشان کرد: کفش پاشنه‌بلند به زانو و کمر فشار وارد می‌کند و باید پاشنه و لژ کفش مناسب باشد تا فشارهای بیرونی را به پا منتقل نکند.