



کفش کودکان را يك سانت بزرگتر بخرید

دکتر شهلا زاهدنژاد متخصص فیزیوتراپی گفت: بهترین نوع کفش برای کودکان در سنین دبستان، کفش اسپرت با کف و رویه نرم و انعطاف‌پذیر است...

دکتر شهلا زاهدنژاد متخصص فیزیوتراپی گفت: بهترین نوع کفش برای کودکان در سنین دبستان، کفش اسپرت با کف و رویه نرم و انعطاف‌پذیر است تا مانع وارد آمدن ضربه و فشار به مفاصل پا شود. این متخصص فیزیوتراپی اظهار کرد: کفش کودکان در سن دبستان باید نرم و انعطاف‌پذیر باشد تا هنگام راه رفتن و یا دویدن ضربه وارد آمده از سوي زمین به کف پا را دفع کند. وي افزود: کفش‌هاي با کف و رویه خشک به هیچ وجه مناسب نیست و فشار زیادی به مفاصل پای کودکان وارد می‌آورد. دکتر زاهدنژاد تصریح کرد: همچنین اگر پاشنه کفش کودک بلند باشد، موجب لیز خوردن پای کودک در کفش شده و احتمال پیچ‌خوردگی مچ پای کودک افزایش می‌یابد. وي خاطر نشان کرد: استفاده از کفش‌هاي کتانی دارای کف نازک نیز موجب وارد آمدن ضربه و فشار به پای کودک شده و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. این متخصص فیزیوتراپی درباره اندازه کفش به ایسنا گفت: توصیه می‌شود سایز کفش يك تا 1.5 سانتی‌متر بزرگتر از پای کودک انتخاب شود تا امکان رشد پا وجود داشته باشد. وي گفت: باید توجه داشت که اگر کفش کودک بیش از اندازه تنگ یا گشاد باشد، به پای کودک آسیب رسانده و احتمال پیچ‌خوردگی مچ پا را افزایش می‌دهد.