

افراد در خرید کفش به تناسب آن با شغل خود توجه کنند

یک متخصص ارتوپدی گفت: برحسب مشاغل مختلف و کار افراد، کفشهای مختلفی توصیه می‌شود و مهمترین نقش کفش حفاظت از پا در مقابل صدمات روزمره است...



یک متخصص ارتوپدی گفت: برحسب مشاغل مختلف و کار افراد، کفشهای مختلفی توصیه می‌شود و مهمترین نقش کفش حفاظت از پا در مقابل صدمات روزمره است.

دکتر رامین اسپندار، متخصص ارتوپدی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایسنا اظهار داشت: کفش مناسب کفشی است که از همان ابتدا افراد در آن احساس راحتی کرده و به راحتی بتوانند با آن راه بروند.

وی در ادامه گفت: مهمترین عوارض کفش نامناسب ایجاد فشار روی پا و بروز زخم و خستگی است که خوشبختانه بسیاری از عوارض ایجاد شده برگشت پذیر هستند و با تعویض کفش و ارائه درمان مناسب حل می‌شوند.

دکتر اسپندار در عین حال تصریح کرد: در بعضی افراد کفش نامناسب عوارض جبران ناپذیری بر جای می‌گذارد مثلاً در بیماران دیابتی که مستعد زخم‌های پا هستند، شاید عوارض استفاده از کفش نامناسب برگشت ناپذیر باشد.

وی همچنین اضافه کرد: از ویژگی‌های کفش راحت می‌توان به داشتن انحناي متناسب با قوس کف پا، پاشنه مناسب در حدود 2/5 تا 5 سانتی‌متر اشاره کرد، زیرا پاشنه بلند کفش در مواردی موجب پیچ خوردگی مکرر پا می‌شود.

این متخصص ارتوپدی در ادامه تصریح کرد: محکم بودن کفی کفش و داشتن رویه مناسب که به راحتی پا را در خودش نگه دارد از دیگر ویژگی‌های کفش مناسب است.

وی در پایان خاطرنشان کرد: برای کودکان باید از کفش سبک استفاده کرد. بهتر است جنس پارچه‌ای داشته باشد چون باعث می‌شود پای کودک راحت‌تر تنفس کند.