

## کفش مناسب بیماریهای پا

دکتر محمد حسن جوکار

کفش نقش را اصلی در حفاظت پا ایفا میکند و کفشهای نامناسب، عامل بسیار مهمی در ایجاد درد حاد و بروز تغییرات ساختمانی مزمن می باشند. کفشهای پاشنه بلند سبب انتقال وزن روی جلو پا و لذا باعث وارد شدن فشار زیادی روی این قسمت می شوند. پاشنه های خیلی باریک باعث تشدید ناپایداری در قسمت عقب پا و آقاء بار بیش از حد به لیگامانهای این محل شده، و مکرراً منجر به رگ به رگ شدنهای راجعه و مزمن می شود. کفشهای نوک تیز و تنگ، آشکارا باعث هالوکس والگوس شده، ایجاد متاتارسالژی مورتون را تسهیل و درد مربوط به تغییرشکل‌های انگشتان پا و آرتريت این ناحیه را بدتر می کنند. کفش های با کفی نازک و سفت باعث ضربه های تکرار شونده به ساختمانی نرم و استخوان های پا گردیده و باعث دردی می شوند که ممکن است با پوشیدن کفی های نرم و فنری بهتر شوند. ضربه تکرار شونده به تاندون آشیل که منجر به تاندینیت یا بورسیت می شود نیز ممکن است به علت کفشهای نامناسب باشد. مهمترین خصوصیات کلی که هر کفش طبی باید داشته باشد عبارتند از: ۱- پنجه پهن و با ارتفاع مناسب ۲- کفی قابل تعویض ۳- پشتی سفت و محکم ۴- کف داخلی هماهنگ با قوس های کف پا ۵- پاشنه مناسب (۱,۵ تا ۴ سانتیمتر) ۶- کف بیرونی کفش باید قدری گوژ داشته باشد. ۷- دارای قابلیت تهویه ۸- دارای زبانه نرم



قسمت های مختلف کفش