

توصیه‌های فیزیوتراپی جهت انتخاب کفش مناسب

Physiotherapy Advice for Selecting Appropriate Shoes



نویسنده مسئول:
دکتر مجید شهبازی

Majid Shahbazi, Ph.D. Candidate
E-mail: shahbazim2@mums.ac.ir

کارشناس ارشد فیزیوتراپی، گروه ارتوپدی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
دانشجوی دکتری تخصصی فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

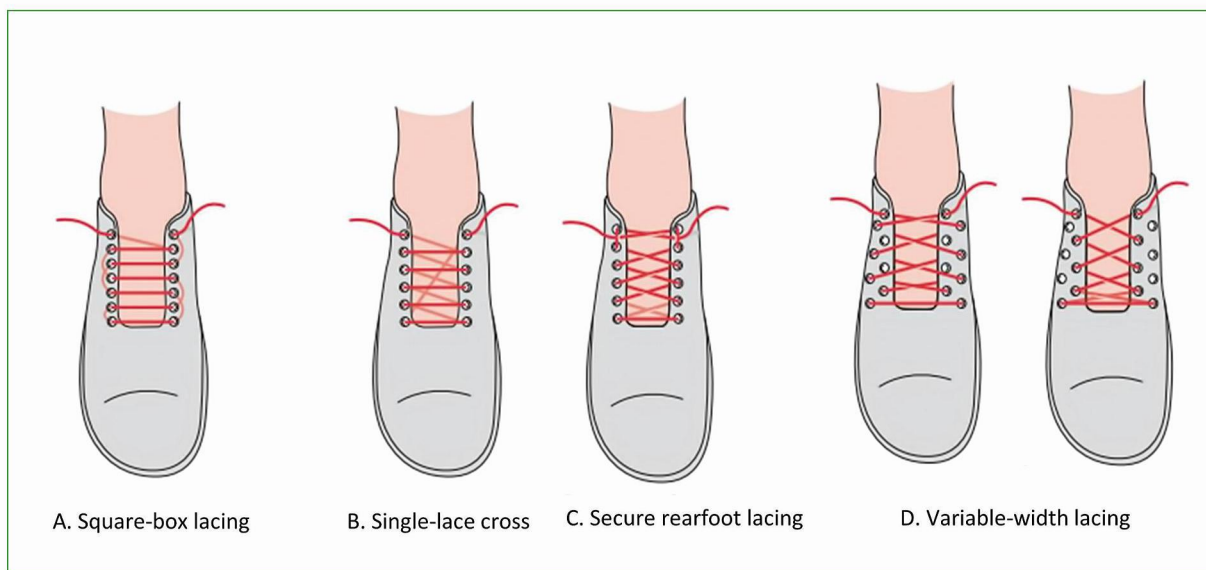
برای جلوگیری از این مشکلات باید در نظر گرفت که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

طول کفش: طول کلی کفش باید به اندازه‌ای باشد که برای فرد ناراحت‌کننده نباشد و باعث به مخاطره انداختن عملکرد مناسب وی نگردد. افراد از لحاظ طول قوس پا و طول انگشتان متفاوت هستند. بعضی افراد طول قوس پا آنها بلندتر و انگشتان کوچکتر دارند و برعکس، بنابراین یک کفش خاص نمی‌تواند برای همه مناسب باشد چرا که آناتومی پای افراد متفاوت است.

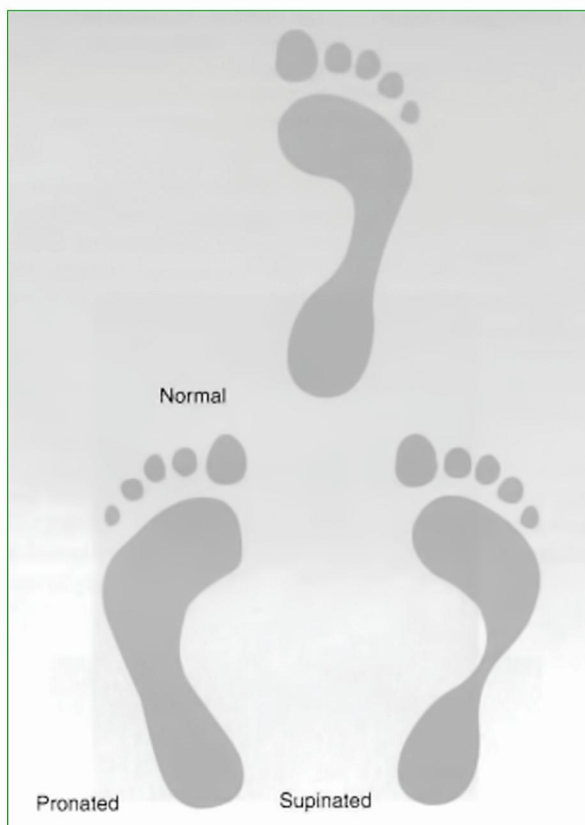
پهنای کفش: کفش‌هایی که از لحاظ پهنای خیلی باریک باشند باعث کرامپ عضلات و خستگی پا می‌شوند. از طرف دیگر کفشهایی که خیلی پهن باشند می‌تواند باعث تاول و ساییدگی پا در کفش شوند. پهنای کفش در صورتیکه در قسمت پاشنه به اندازه کافی عریض نباشد می‌تواند مشکل‌ساز باشد. در صورت باریک بودن پهنای قسمت جلوی کفش مشکلاتی در انگشتان می‌شود که علاوه بر درد و ناراحتی می‌تواند باعث اختلال در عملکرد مناسب انگشتان در حین راه رفتن و ایجاد شکل نامناسب در انگشتان پا در طولانی‌مدت گردد. قسمت جلو کفش نباید باعث شود که انگشتان روی هم قرار گیرند. در نتیجه، توصیه می‌شود که کفش دارای دو تا ۳ بند باشد که بتوان میزان پهنای کفش را تا حدودی تنظیم کرد، بخصوص مواردی که پا به علت آویزان بودن طولانی مقداری ورم می‌کند. همچنین می‌توان بر اساس نحوه بستن بند کفش، اثرات بالینی متفاوتی بدست آورد. در تصویر ۱ اشکال مختلف بستن بند کفش نشان داده شده است. حالت A-۱ برای کاهش فشار روی سطح خلفی پا، حالت B-۱ برای کاهش فشار روی انگشتان بخصوص برای افرادی که دچار انگشتان چکشی (اختلال انگشت چکشی) هستند و حالت C-۱ برای حفاظت از خلف کفش و در مورد افرادی که قسمت خلفی پای آنها بی ثبات است، مناسب است. حالت D-۱ نیز این امکان را به فرد می‌دهد که بر اساس پهنای پا، بستن بند را تنظیم نماید.

کفی کفش: کفی کفش باید به اندازه کافی نرم باشد و حالت جذب‌کننده فشار داشته باشد. کفی کفش باید بتواند نیروهای

پا از نظر آناتومی شامل استخوانهای مچ پا و بخشهای دیستال می‌باشد که از ۲۸ قطعه استخوان که ۲۵ مفصل را تشکیل می‌دهند تشکیل شده است. به علت فراوانی مفاصل، محورهای چرخ فراوان در این عضو دیده می‌شود که دال بر پیچیدگی عملکرد پا می‌باشد. طراحی اصلی پا برای تحمل وزن در فعالیت‌های مختلف زندگی و در سطوح مختلف زمین می‌باشد. پا در عین حال که باید ثبات را تأمین کند، می‌بایست بتواند تحرک و موبیلیتی را نیز فراهم نماید و به عبارتی قادر باشد چرخش مفاصل بالاتر را جذب کند، توانایی جذب فشارهای وزن بدن را در شرایط مختلف داشته باشد و از طرفی بتواند شکل پا را تا حدودی با ناهمواریهای سطح زمین تطابق دهد. پا تنها قسمتی از بدن است که در تماس با زمین است و بنابراین در حفظ تعادل و جلوگیری از افتادن افراد نقش بسزایی دارد. در صورت مناسب نبودن کفش خطر افتادن و شکستگی، بویژه در افراد مسن افزایش می‌یابد. بیماری‌ها و نیروهای فیزیکی که یک فرد در روزمره با آن سر و کار دارد می‌تواند باعث اشکالاتی در پا گردند که برای حل آن درمانهای مختلفی نیز پیشنهاد می‌شود. گهگاه تجویز کفش مناسب و یا وسایل کمکی مختلف با توجه به بیماری یکی از درمان‌ها می‌باشد که بر اساس یک یا چند هدف زیر صورت می‌گیرد: ۱- به منظور پیشگیری، ۲- اثر روی دامنه حرکتی و گشتاورهای تولیدی، ۳- اثر روی توانایی عملکردی فرد، ۴- تعادل و حس عمقی، ۵- راه‌اندازی زودهنگام ۶- ارزیابی بیماری. در مطالعات مختلف دیده شده کفش نامناسب می‌تواند منشأ بسیاری از مشکلات اسکلتی - عضلانی از جمله زانودرد و کمردرد گردد که به دنبال تغییر در مسیر طبیعی نیروهای فیزیکی موجود در بدن و تغییر شکل آناتومیک پا روی می‌دهند. لذا در هنگام خریدن کفش باید علاوه بر زیبایی به نکات دیگری نیز دقت کرد که سلامت پا و دیگر ساختارهای اسکلتی - عضلانی بدن را تأمین کند. باید توجه داشت که فاکتورهایی مثل شغل افراد، جنسیت، سن، فعالیت ورزشی و دیگر عوامل می‌تواند در انتخاب کفش مناسب تأثیرگذار باشند. حمایت و حفاظتی که توسط کفش برای افراد، بخصوص راستای قامتی افراد هنگام ایستادن فراهم می‌شود، از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین هنگام خرید، خصوصیات کفش مناسب را



تصویر ۱. اشکال مختلف بستن بند کفش



تصویر ۲. تست رطوبت

واکنشی زمین در حین راه رفتن را در خود جذب کند و به ساختارهای بالایی اسکلتی-عضلانی انتقال ندهد.

ارتفاع پاشنه: ارتفاع پاشنه همچنین باید مناسب باشد، اگر ارتفاع قسمت جلویی کف کفش را از قسمت خلف آن کم کنیم در آقایان ۱ تا ۱/۵ سانتیمتر و در خانم‌ها ۲/۵ تا ۳ سانتیمتر اختلاف قابل قبول است. باید گفت در کفش‌های پاشنه بلند به دلیل اینکه ثبات خارجی پا کاهش می‌یابد، لایه پشتی پاشنه که تحت عنوان هیل کانتر خوانده می‌شود از اهمیت خاصی برخوردار است و در صورتیکه چرم آن ناحیه تقویت نشود بعد از مدتی این قسمت کفش روی هم می‌خوابد و به سمت خارج جابجا می‌شود. به دنبال این جابجایی احتمال تغییر شکل نامنتاسب در پا افزایش می‌یابد. در کفش‌های بدون پاشنه این مشکل در قسمت خلفی کفش کمتر است اما این حالت می‌تواند در زانوی افراد تاثیر بگذارد. در خصوص کودکان نیز باید توجه داشت وقتی که کودکان شروع به راه رفتن میکنند کفش نباید پاشنه داشته باشد. کفش‌های پاشنه بلند باعث می‌شوند که وزن بدن به جلو انتقال یابد و در طولانی‌مدت می‌تواند باعث مشکلاتی در قسمت سینه پا گردند. این اثر را می‌توان تا حدودی با گذاشتن پدهایی در قسمت جلو پشت انگشتان جبران کرد. کفش باید طوری باشد که پا به راحتی در داخل آن به سمت جلو سر نخورد که در این صورت پا تحت تأثیر فشارهای تغییر شکل دهنده پا قرار می‌گیرد.

سینه کفش: در کفش قسمتی که بین پاشنه و سینه پا قرار دارد را تحت عنوان شنک (Metal Shank Plate) می‌خوانند و در صورتی که از قدرت و انعطاف کافی برخوردار نباشد، می‌تواند باعث از بین رفتن زود هنگام کفش و همچنین کاهش قوس داخلی کف پا گردد. برای جلوگیری از این مسئله معمولاً از یک قطعه فلزی در کفش استفاده می‌شود. قابل توجه است هم کفش‌های پاشنه کوتاه و هم پاشنه بلند به این وسیله احتیاج دارند.

داخل کفش: داخل کف کفش باید به شکلی باشد که قوس‌های

طولی و عرضی پا را تا حدودی حمایت کنند. ضخامت و انعطاف‌پذیری کف و پاشنه کفش دو فاکتور مهم برای قضاوت برای خوب بودن

از چه نوعی است. اندازه و پهنا به دو جنبه از ابعاد کفش اشاره دارند، اما پای انسان سه‌بعدی است و بعد سوم ارتفاع قوس پا است که روی تناسب کفش تأثیر می‌گذارد. برای اندازه‌گیری ارتفاع قوس پا می‌توانیم تست رطوبت (Wet test) را انجام دهیم. برای این منظور کف پای خود را مرطوب می‌نمایم و در جای خشکی می‌ایستیم.

با توجه به اثر رطوبت باقی مانده روی سطح خشک می‌توانیم در مورد قوس طولی داخل کف پا و صافی کف پای خود قضاوت کنیم و کفی کفش خود را بر اساس آن انتخاب نماییم. تصویر ۲ نماهای مختلف از نتایج ممکن تست رطوبت را نشان می‌دهد. در صورتی که نتیجه این آزمون، نمای نرمال نباشد، بهتر است با فیزیوتراپیست یا متخصص ارتوپدی جهت انتخاب کفش مناسب مشورت شود.

در پایان لازم است به خاطر داشته باشیم، زمان مناسب خرید کفش بعد از ظهر و عصر می‌باشد که پا معمولاً به علت ایستادن حجم بزرگتری دارد.

کفش است. برای ایستادن‌های طولانی، بخصوص روی سطوح سخت، ضخامت کفش از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد و به عنوان یک بالشکتک برای پا عمل می‌کند. در صورتی که نیروهای واکنشی زمین بخوبی توسط سطح زیرین کفش جذب نشود می‌تواند باعث بیماریهای مختلف از جمله شکستگی استرسی پا شود. کف کفش نباید سخت باشد زیرا حرکت طبیعی پا را در حین راه رفتن محدود می‌کند و با ایجاد انقباض بیشتر در عضله گاستروکنیموس می‌تواند باعث التهاب تاندون آشیل گردد.

رویه کفش: باید از انعطاف مناسب برخوردار باشد در قسمت داخلی پا حمایت مناسبی را برای قوس طول داخلی پا فراهم کند و در صورت امکان اجازه تهویه مناسب را برای حفظ بهداشت پا بدهد. مسئله مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد این است که گاه از کفش برای درمان بیماریهای اسکلتی عضلانی پا و ندرتاً زانو استفاده می‌شود که در این صورت بیمار باید تحت نظر پزشک متخصص ارتوپدی و یا فیزیوتراپیست، کفش مناسب را تهیه نماید. علاوه بر موارد ذکر شده، هنگام خرید کفش باید بدانیم که پای ما

لطفاً به این مقاله از ۱ تا ۲۰ امتیاز دهید.

کد این مقاله: ۶۵۱۱

شماره پیامک مجله: ۳۰۰۷۸۳۸

نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله

نمونه صحیح امتیازدهی (چنانچه امتیاز شما ۲۰ باشد): ۶۵۱۱-۲۰

References:

1. Kendall FP, McCreary EK, Provance PG, Rodgers MM, Romani WA. Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.
2. Macdonald R. Taping Techniques, Principles and Practice. Edinburgh: Butterworth-Heinemann; 2004.
3. Brody LT, Hall CM. Therapeutic Exercise: Moving Toward Function. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
4. Nawoczenski DA, Epler ME. Orthotics in Functional Rehabilitation of the Lower Limb. New York: Saunders; 1997.