

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Ποια υποδήματα είναι κατάλληλα;

Ένα κατάλληλο υπόδημα είναι υποστηρικτικό και άνετο. Όταν φοράτε υποδήματα με κατάλληλο σχεδιασμό και εφαρμογή, μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε και τον κίνδυνο να τραυματίσετε τα πόδια σας. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι σημαντικοί παράγοντες που θα πρέπει να προσέξετε στην επιλογή των υποδημάτων σας.

Σταθεροποίηση - κορδόνια/αγκράφες/αυτοκόλλητα λουράκια velcro

Τα παπούτσια σας θα πρέπει να μπορούν να ανοίγουν και να κλείνουν με κορδόνια, αγκράφες ή αυτοκόλλητα λουράκια velcro. Αυτό αποτρέπει την κύρτωση των δακτύλων και εμποδίζει τους μυς των άκρων να καταπονούνται στην προσπάθειά τους να συγκρατούν τα παπούτσια. Τα παπούτσια slip on (χωρίς κορδόνια) είναι επικίνδυνα και μπορεί να προκαλέσουν πτώση.

Υποδοχή πτέρνας και ύψος πτέρνας

Το πίσω μέρος του παπουτσιού πρέπει να είναι σταθερό για να στηρίζει καλά τον αστράγαλό σας. Το ύψος της πτέρνας πρέπει να είναι χαμηλότερο από 2,5 εκ. Τα ψηλά τακούνια αυξάνουν την πίεση που ασκείται στην μπάλα του ποδιού και μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο να πέσετε.

Σημείο κάμψης

Το παπούτσι θα πρέπει να λυγίζει μόνο εκεί που είναι τα δάκτυλα των ποδιών και όχι εκεί που είναι η ποδική καμάρα. Δεν θα πρέπει να μπορείτε να λυγίσετε το παπούτσι σας σε σχήμα μπάλας. Μια σταθερή καμάρα παρέχει καλή στήριξη.

Εφαρμογή

Τα παπούτσια θα πρέπει να εφαρμόζονται όταν στέκεστε και θα πρέπει να υπάρχει περιθώριο πλάτους αντίχειρα μεταξύ της άκρης του μακρύτερου δακτύλου και της άκρης του παπουτσιού. Να παίρνετε πάντα μαζί σας τυχόν ορθώσεις/νάρθηκες όταν αγοράζετε καινούργια παπούτσια και, όπου είναι δυνατόν, να αφαιρείτε την εσωτερική επένδυση για να υπάρχει χώρος για την όρθωση ή τον νάρθηκα.

Πρόσθιο τμήμα (Χώρος δακτύλων)

Το πρόσθιο τμήμα ενός παπουτσιού παρέχει χώρο και προστασία για τα δάκτυλα των ποδιών. Θα πρέπει να έχει αρκετό βάθος και φάρδος, έτσι ώστε να υπάρχει χώρος για τα δάκτυλά σας. Τα μυτερά παπούτσια ή τα παπούτσια που δεν έχουν αρκετό βάθος ή φάρδος, μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στο δέρμα σας, όπως φουσκάλες ή έλκη.

Υποδοχή πτέρνας



Σταθεροποίηση

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Ποια υποδήματα πρέπει να φοράω με την όρθωση ή τον νάρθηκά μου;

Όλες οι ορθώσεις χρειάζονται καλά παπούτσια για να λειτουργήσουν σωστά. Μπορεί να χρειαστείτε ένα μεγαλύτερο παπούτσι για να χωρέσει η όρθωση. Εάν τα πόδια σας δεν χωράνε στα κανονικά παπούτσια, μπορούν να κατασκευαστούν ειδικά παπούτσια. Η τροποποίηση υποδημάτων, όπως με σόλα τύπου flare (διευρυμένη βάση στήριξης) ή σόλα τύπου rocker (κυρτωμένη), μπορεί να είναι απαραίτητη για να βοηθήσει στη λειτουργία της όρθωσης ή του νάρθηκα.

Τι να φοράω στο σπίτι ή όταν βρίσκομαι στο νοσοκομείο;

Όταν περπατάτε ξυπόλητοι ή με τις κάλτσες σας, μπορεί να αυξήσετε τον κίνδυνο να πέσετε ή να τραυματίσετε τα πόδια σας. Οι «κόκκινες κάλτσες» ή κάλτσες με αντιολισθητικές λαβές στο κάτω μέρος δεν μειώνουν τον κίνδυνο να πέσετε. Τα παπούτσια που φοράτε στο σπίτι πρέπει να έχουν όλα τα χαρακτηριστικά ενός κατάλληλου υποδήματος. Εάν επιλέξετε να φοράτε παντόφλα στο σπίτι, διαλέξτε μία με κλειστή και πιο σταθερή πτέρνα και καλή σταθεροποίηση.

Τοπικά καταστήματα που μπορεί να έχουν τα κατάλληλα υποδήματα για εσάς:

Walk On Footwear
247 Queens Pde, Fitzroy North
9482 2300

Molloy's Shoe Store
405 Bell Street, Pascoe Vale South
9354 6954

The Athletes Foot
Διάφορες τοποθεσίες
www.athletesfoot.com.au

Gilmours
182 Burgundy Street, Heidelberg
547 Whitehouse Road, Mitcham
1187 Glen Huntly Road, Glen Huntly
www.gilmours.com.au

Grosby Slippers
David Jones, Myer, Harris Scarf, Big W

Gadean and DB Slippers
www.gadeanfootwear.com.au

Extra Depth Footwear
1e Hamilton Street, Mont Albert
5/134 Pascoe Vale Road, Moonee Ponds
www.comfortandfit.com.au

Bilby Shoes
2 Northgate Drive, Thomastown
9465 0880
www.bilbyshoes.com.au

Foot Solutions
299 High St, Ashburton
9811 5899

New Balance Factory Outlet
XX-Wide (6E fit 857v2)
428 Smith St, Collingwood
9415 8006
47 Wangara Rd, Cheltenham
9583 1255
www.newbalance.com.au

Watt's Corner Shore
264 Lygon St, Carlton
9663 2805
www.wattsshoestore.com.au