

HƯỚNG DẪN VỀ GIÀY

Thế nào là giày phù hợp?

Giày phù hợp là đôi giày mang vừa vặn và thoải mái. Mang giày có kiểu dáng phù hợp và vừa vặn có thể giảm nguy cơ bị té ngã và giảm nguy cơ bị thương ở bàn chân. Dưới đây là những yếu tố quan trọng mà mọi đôi giày của quý vị đều nên có.

Cài buộc - Dây giày/khóa/dây cài Velcro

Đôi giày phải có thể mở ra và cài buộc bằng dây giày, khóa hoặc dây cài Velcro. Điều này ngăn các ngón chân quý vị không bị co quắp và ngăn các cơ ở bàn chân làm việc quá sức để giữ giày không bị tuột ra. Giày loại xỏ vào là loại nguy hiểm và có thể khiến quý vị bị té ngã.

Đệm lót gót giày và chiều cao gót

Phần sau giày phải chắc chắn để ôm sát mắt cá chân quý vị. Gót giày nên thấp hơn 2,5cm. Giày cao gót làm tăng sức đè lên lòng bàn chân và có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã.

Điểm uốn

Giày chỉ nên uốn cong ở các ngón chân, không uốn cong tại vòm bàn chân. Quý vị sẽ không thể gấp đôi giày mình thành hình quả banh. Vòm bàn chân vững chắc hỗ trợ tốt.

Vừa vặn

Nên thử giày trong tư thế đứng và từ đầu ngón chân dài nhất đến đầu mũi giày phải có khoảng cách bằng ngón tay cái. Luôn mang theo đệm lót chỉnh hình/nẹp khi mua giày mới và nếu có thể, hãy tháo lớp lót bên trong để có chỗ cho đệm lót chỉnh hình/nẹp.

Mũi giày

Mũi giày cung cấp khoảng trống và bảo vệ các ngón chân. Khoảng trống này phải đủ sâu và rộng để đảm bảo có đủ chỗ cho các ngón chân quý vị. Giày mũi nhọn hoặc giày không đủ sâu hoặc rộng có thể gây tổn thương cho da quý vị như phỏng rộp hoặc loét.

Đệm lót gót giày



HƯỚNG DẪN VỀ GIÀY

Tôi nên đi giày gì với đệm lót chỉnh hình/nẹp?

Tất cả các đệm lót chỉnh hình đều cần giày tốt để hoạt động bình thường. Quý vị có thể cần giày lớn hơn để có đủ chỗ cho đệm lót chỉnh hình. Nếu giày loại bình thường không vừa chân quý vị, quý vị có thể đặt giày đo đóng riêng. Có thể cần sửa đổi giày dép như đế loa hoặc đế góc tròn cạnh để hỗ trợ chức năng của đệm lót chỉnh hình/nẹp.

Tôi mang gì khi ở nhà hoặc khi ở bệnh viện?

Đi chân đất hoặc đi tất/vớ có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã hoặc chấn thương ở chân. 'Red socks' (Vớ đỏ) hoặc vớ có chỗ bám ở phía dưới không làm giảm nguy cơ quý vị bị té ngã. Giày quý vị đi trong nhà nên có tất cả các tính năng của đôi giày thích hợp. Nếu chọn đi dép lê (slipper) ở nhà, hãy chọn loại có phần gót kín, chắc chắn hơn và cài buộc chặt.

Các tiệm bán lẻ địa phương có thể có giày phù hợp cho quý vị:

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
Các địa điểm khác nhau
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.bilbysshoes.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