

نصائح جيدة لشراء الأحذية

غالبًا ما تكون الأحذية هي سبب مشاكل القدم. لهذا السبب من المهم اختيار الأحذية التي تناسب قدميك.

ارسم قالبًا للقدمين

قبل شراء الأحذية، ارسم قالبًا للقدمين. القالب سيساعدك على تقييم ما إذا كانت الأحذية مناسبة.



قف على قطعة من الورق. اجعل ثقلك متساويًا في كلا القدمين. اطلب من شخص آخر رسم محيط قدميك.

كيفية رسم القالب:

نوصيك بتفحص قدميك يوميًا والعناية بهما جيدًا. إليك بعض النصائح الجيدة:

- قف على قطعة من الورق.
- اجعل ثقلك متساويًا في كلا القدمين.
- اطلب من شخص آخر رسم محيط قدميك.
- قص قالب الورق.
- استخدم القالب للتحقق من طول وعرض حذائك. هل تراه مستويًا في الحذاء؟ هل هو مناسب؟



قص قالب الورق واستخدمه للتحقق مما إذا كان طول الحذاء وعرضه يناسبان قدمك.

مواصفات الأحذية الجيدة

تأكد من أن قالب الورق يمكن فرده ووضعه مستويًا في الحذاء دون أن ينثني. إذا كان هناك نعل قابل للإزالة، فيمكنك أيضًا وضع قدمك عليه ومعرفة ما إذا كان النعل يناسب قدمك. إذا كان النعل قصيرًا جدًا أو ضيقًا جدًا بالنسبة للقدم، فلن يكون الحذاء مناسبًا.

'الطول: يجب أن يكون الحذاء طويلًا بما يكفي لأن قدمك عادة ما تنزلق قليلًا للأمام في الحذاء أثناء المشي.

الشكل: يجب أن يكون للحذاء شكل القدم الطبيعية بحيث يكون أعرض ما يكون عند أصابع القدم حتى تتمكن من فردها ورفعها دون عوائق.

غطاء إصبع القدم يجب أن يكون مرتفعًا بدرجة كافية بحيث لا يكون هناك ضغط على أصابع القدم من الجلد العلوي.

غطاء الكعب يجب أن يلتف بإحكام حول الكعب وأن يكون متينًا.

رباطات الأحذية يجب أن تكون قابلة للتعديل، على سبيل المثال القيطان، الفيلكرو أو الأباذيم، بحيث يبقى الحذاء مشدودًا على القدم أثناء المشي.

ارتفاع الكعب يجب أن يكون منخفضًا حتى تمشي بارتياح قدر الإمكان ولتجنب الضغط غير المبرر على مقدمة القدم.

يجب أن يكون النعل مرئيًا قليلًا ويمتص الصدمات لتحقيق أفضل أداء ممكن للعضلات أثناء المشي. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون غير قابل للانزلاق. وقد يكون من الضروري في بعض الحالات استخدام نعل صلب. تحدث إلى معالجك عن ذلك.

الدرزات الداخلية: انتبه للدرزات الداخلية في الجزء العلوي من الجلد. إنها غير مستحبة لأنها يمكن أن تسبب تقرحات بسبب الضغط المتواصل والجروح.

قم بشراء الأحذية في وقت متأخر من اليوم

قد تتورم القدمان في المساء. يجب عليك ارتداء الجوارب العادية / الجوارب الداعمة عند تجربة الأحذية. خذ النعل الداخلي معك إذا كنت تستخدمه.

نصائح جيدة أخرى

- انفض الحذاء قبل ارتدائه للتأكد من عدم وجود أجسام غريبة فيه كالحجارة أو الأتربة أو غير ذلك من الأشياء.
- يمكن أن يساعدك معالج الأقدام في التحقق مما إذا كانت الأحذية مناسبة قبل استخدامها. لذلك عليك أن تتفق مع المتجر على أن بإمكانك إرجاع الحذاء إذا كان لا يناسب قدميك.
- إذا كنت بحاجة إلى نعل داخلي وتحتاج إلى شراء حذاء، يمكنك تجربة الأحذية ذات النعل السميك الذي يشغل مساحة مساوية لتلك التي يغطيها النعل الداخلي.
- تأكد من إمكانية إرجاع الحذاء ولا تستخدمه حتى تتم المصادقة على صلاحيته لوضع نعل داخلي فيه.
- إذا كانت لديك أحذية مخططة يدويًا أو أحذية شبه طبية، فيجب على الفريق المعالج في عيادة علاج الأقدام المساعدة في فحص الأحذية قبل استخدامها.

تذكر!

يجب أن يناسب الحذاء قدميك في الحال.
يجب أن تختار الحذاء الذي يناسب احتياجاتك!

الاتصال:

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى الاتصال بالخدمة الاستشارية التمريضية "Sygeplejerådgivningen" على الهاتف 39680800 في أيام الأسبوع من الساعة الثامنة صباحًا حتى الرابعة عصرًا (08:00-16:00).

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83
Herlev 2730