

Urdu

جوتے خریدنے کے لیے اچھا مشورہ

جوتے اکثر پاؤں کے مسائل کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے ایسے جوتے کا انتخاب کرنا ضروری ہے جو آپ کے پاؤں میں فٹ بیٹھے۔

پاؤں کا ایک خاکہ بنائیں

جوتے خریدنے سے پہلے اپنے پاؤں کا خاکہ کھینچیں۔ یہ آپ کو اندازہ کرنے میں مدد کرتا ہے کہ آیا جوتے فٹ بیٹھتے ہیں۔



کاغذ کے ایک ٹکڑے پر کھڑے ہو جائیں - دونوں پیروں پر یکساں بوجھ ڈالیں۔ کسی دوسرے شخص کو اپنے پیروں کا خاکہ کھینچنے کے لئے کہیں۔

آپ خاکہ ایسے کھینچ سکتے ہیں:

- کاغذ کے ٹکڑے پر کھڑے ہو جائیں۔
- دونوں پاؤں پر یکساں بوجھ ڈالیں۔
- کسی دوسرے شخص کو اپنے پیروں کا خاکہ کھینچنے دیں۔
- کاغذ پر خاکہ کو کاٹ لیں۔
- اپنے جوتے کی لمبائی اور چوڑائی چیک کرنے کے لیے خاکہ استعمال کریں۔
- کیا یہ جوتے میں چپٹا پڑا ہے؟ کیا یہ اچھی طرح سے فٹ بیٹھا ہے؟



کاغذ کے خاکہ کو کاٹ کر یہ چیک کرنے میں استعمال کریں کہ جوتے کی لمبائی چوڑائی آپ کے پاؤں کے مطابق ہے۔

اچھے جوتے کے لیے تقاضے

یہ چیک کریں کہ کاغذی خاکہ جوتوں میں بغیر چڑ مڑ ہوئے آسانی سے فٹ ہو سکتا ہے۔ اگر پتاوا ایسا ہے جو بٹایا جاسکے، تو آپ اس پر اپنا پاؤں بھی رکھ سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ کیا پتاوا آپ کے پاؤں میں فٹ بیٹھتا ہے۔ اگر پتاوا بہت چھوٹا ہو یا پاؤں کے لیے بہت تنگ ہو تو جوتا فٹ نہیں ہے۔

لمبائی: جوتا کافی لمبا ہونا چاہیے، کیونکہ آپ عام طور پر چلتے وقت جوتے میں تھوڑا سا آگے کی طرف پھسلتے ہیں۔

شکل: جوتے کی شکل قدرتی پاؤں کے مطابق ہونی چاہیے اور اس لیے پنچوں پر چوڑا ہونا چاہیے، تاکہ آپ اسے بغیر کسی رکاوٹ اپنے پنچے پھیلا سکیں اور اٹھا سکیں۔

جوتے کی ٹو اتنی اونچی ہونی چاہیئے کہ اوپری چمڑے سے پنچوں پر دباؤ نہ پڑے۔

ایڑی کا حصہ، ایڑی کے گرد مضبوطی سے فٹ ہو نا چاہیے اور مستحکم ہونا چاہیے۔

بند کرنے والا حصہ ایسا ہونا چاہیے جسے ضرورت کے مطابق درست کیا جاسکے، جیسے تسمے، ویلکرو یا بکلز تاکہ چلتے وقت جوتا پاؤں پر مضبوطی سے جما رہے۔

ایڑی کی اونچائی کم ہونی چاہئے تاکہ آپ پاؤں پر غیر ضروری بوجھ ڈالے بغیر جتنا ممکن ہو سکے اچھی طرح چل سکیں۔

تلوا قدرے لچکدار اور جھٹکا جذب کرنے والا ہونا چاہیے تاکہ چلنے میں پٹھوں کی بہترین ممکنہ کارکردگی حاصل ہو۔ اس کے علاوہ، یہ نہ پھسلنے والا ہونا ضروری ہے، کچھ صورتوں میں ایک سخت تلوا ضروری ہو سکتا ہے، اس کے بارے میں اپنے معالج سے بات کریں۔

اندرونی سلائی: اوپری چمڑے میں اندرونی سلائی پر توجہ دیں۔ یہ نامناسب ہے کیونکہ وہ دباؤ کے نشانات ڈالنے اور زخموں کا سبب بن سکتی ہے۔

جوتے دن میں دیر سے خریدیں

شام کو پاؤں سوچ سکتے ہیں۔ جوتے کی آزمائش کرتے وقت آپ اپنی عام جرابیں / امدادی جرابوں کو ضرور پہنیں۔ اگر آپ پتاوا استعمال کرتے ہیں تو اسے ساتھ لے جائیں۔

دیگر مفید مشورے

- جوتا پہننے سے پہلے جھاڑیں تاکہ اس میں کوئی بیرونی شے نہ ہو جیسے کہ کنکر، مٹی یا دیگر چیزیں۔
- آپ کے پاؤں کی تھیرپسٹ یہ جانچنے میں مدد کر سکتی ہے کہ آیا جوتے استعمال میں لانے سے پہلے درست ہیں یا نہیں۔ لہذا جوتوں کی دکان سے یہ طے کر لیں کہ آپ کے پاؤں میں جوتے فٹ نہ بیٹھنے کی صورت میں واپس کیے جاسکتے ہیں۔
- اگر آپ کو پتاوے کی ضرورت ہو اور آپ جوتے خریدنا چاہتے ہیں تو آپ موٹے پتاوے والے جوتے آزما سکتے ہیں جس میں آپ کے بنے ہوئے پتاوے جگہ لے سکتے ہوں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ جوتے واپس کیے جاسکتے ہیں اور انہیں اس وقت تک نہ پہنیں جب تک کہ ان میں اندرونی پتاوا لگانے کی منظوری نہ مل جائے۔
- اگر آپ ہاتھ سے سلے ہوئے جوتے یا نیم آرٹھوپڈک جوتے پہنتے ہیں تو جوتوں کو استعمال کرنے سے پہلے پاؤں کے کلینک میں علاج کرنے والی ٹیم کو ان کی جانچ کرنے میں مدد کرنی چاہیے۔

یاد رکھیں!

جوتے فوری طور پر پورے بیٹھنے چاہئیں۔
جوتے چل کر کھلے نہیں کرنا چاہئیں!

رابطہ

اگر آپ کے ذہن سوالات ہوں یا کوئی شک ہو تو، آپ بخوشی تیماری داری کا مشورہ دینے والوں (Sygeplejerådgivningen) سے اوقات کار میں ہر دن 08.00 تا 16.00 بجے ٹیلی فون نمبر 39 68 08 00 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

Steno Diabetes Center Copenhagen

Borgmester Ib Juuls Vej 83

Herlev 2730