

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

### مقدمه

از هزاران سال پیش انسانها پی برده اند که جهت حفاظت از پاهای خود از انواع صدمات طبیعی و غیر طبیعی باید وسایل مناسبی را تهیه کنند، لذا ابتدا از وسایلی مانند الیاف گیاهان و پوست حیوانات استفاده می کردند و پس از گذشت سالیان زیاد پی بردند که برای پوشاندن پاهای خود لازم است از چرم استفاده کنند. چرم را از پوست حیوانات تهیه کردند و حالا بعد از سالها شاهد هستیم که انواع کفش ها در شرح و رنگ های مختلف طراحی و ساخته می شود.

کفش مهمترین قسمت از نظر عملکرد در لباس انسان است و برای برخی از افراد با توجه به نوع شغل و فعالیتی که دارند بسیار حیاتی است. از کفش به جز استفاده معمولی می توان استفاده های دیگری نمود مانند کم کردن درد، جلوگیری از پیشرفت ناهنجاری و اصلاح بدشکلی پاها.

بررسی ها نشان می دهد که حداقل 20 درصد مردم در زندگی خود دچار مشکل در پا می شوند که نیاز دارند به پزشک مراجعه کنند. اولین عامل مهم که بایستی در این خصوص مورد بررسی قرار گیرد اندازه بودن کفش است که باعث راحتی و جلوگیری از درد و بدشکلی در پا می شود. پا شکل بخصوصی دارد، متقارن نیست و شکل هندسی خاصی ندارد، با رشد و افزایش سن و وزن بدن تغییر می کند، قطر آن با تغییر فصل، گرما و در زمانهای مختلف متغیر است. عرض آن در حالت خوابیده، نشسته و ایستاده تغییر می کند، ممکن است اندازه پاهای یک فرد نیز با هم فرق کند. کفش باید آنقدر اندازه باشد که در زمان راه رفتن و دویدن که اندازه پا تغییر می کند جای تغییر داشته باشد. از سوی دیگر اگر خیلی شل باشد از پا خارج می شود و اگر سفت و چسبیده به پا باشد باعث ایجاد فشار و میخچه (Corn) و پینه (Callus) می شود.

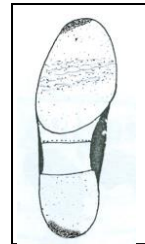
### وضعیت پا در هنگام تحمل وزن

در حین ایستادن نصف وزن بدن در هر سمت قرار می گیرد، از این مقدار نیمی بر پاشنه پا و نیمی دیگر بر قسمت جلوی پا (شست و انگشتان دیگر) وارد می شود. حال اگر این تعادل به علل مختلف مثل درد و یا کفش نامناسب به هم ریزد، فشارهایی که بر هر سمت وارد می شود می تواند زیاده تر و یا کمتر باشد که این مسئله باعث انواع ناراحتی و ایجاد شکل های غیر طبیعی در نقاط مختلف پا می شود.

### ساییدگی کف کفش در پاهای طبیعی و غیر طبیعی

الف) پاهای طبیعی

ساییدگی کف کفش خیلی کم بوده و بطور عرضی در امتداد قوس عرضی و قسمت جلو تخت کفش و همچنین در کناره خارجی پاشنه مشاهده می شود.



شکل 1. محل ساییدگی کفش در پاهای طبیعی

### ب) پاهای صاف (Pes Planus)

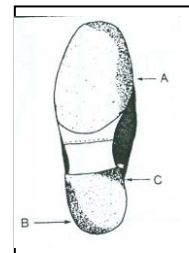
در پاهای صاف سطح تماس قسمت میانی کف پا با زمین افزایش می یابد و همانطور که در شکل مشاهده می شود نواحی که دچار ساییدگی می شود عبارت است از:

A. از قسمت داخلی تخت کفش تا نوک کفش

B. قسمت خارج پاشنه

C. در انواع شدید صافی کف پا، ساییدگی بطور مورب

در گوشه های پاشنه اتفاق می افتد.



شکل 2. محل ساییدگی کفش در پاهای صاف

### ج) پاهای طاقدیسی (Pes Cavus)

در اینگونه پاها سطح تماس قسمت میانی پا با زمین کاهش می یابد و همانطور که در شکل زیر مشاهده می شود ساییدگی شدید در برخی از نقاط ایجاد می شود.

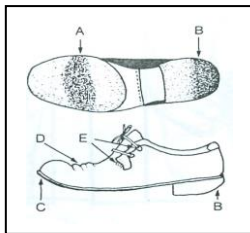
A. ساییدگی شدید در زیر سر استخوانهای کف پا

B. ساییدگی شدید در ناحیه پاشنه

C. موجب بلند شدن انگشتان از سطح زمین می شود

D. چین های زیادی روی رویه کفش ایجاد می شود

E. محل بستن بند به علت فشارهای وارده خراب شده و از کفش جدا می شود.



شکل 3. محل ساییدگی کفش در پاهای طاقدیسی

### مقایسه سطوح تماس پا با زمین در پاهای طبیعی و غیر طبیعی



A - پای طبیعی

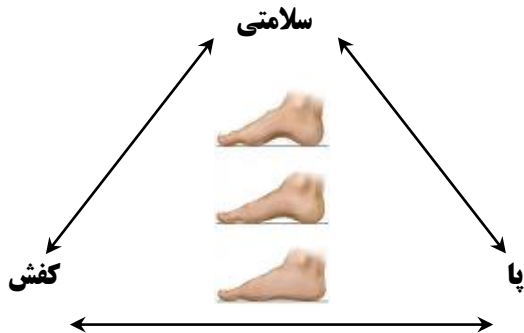
B - پای صاف

C - پای طاقدیسی

### ویژگی های یک کفش مناسب

1- اندازه بودن کفش بیشترین اهمیت را در طول راه رفتن و تحمل وزن دارد. تمایل پا، به بودن در یک راستای صحیح به عهده لیگامانهای نگهدارنده پا می باشد، بنابراین لازم است که کفش در هنگام ایستادن و راه رفتن بررسی شود تا فشار زیادی از قسمت کف پا، به پا وارد نشود.

نوع جوراب از پاهای خود مراقبت کنید.  
کفش مناسب چه ویژگی هایی دارد؟



- 11- اندازه کفش با افزایش سن، تغییر وزن بدن و یا در دوران بارداری تغییر می کند، لذا در خرید کفش نو نباید به اندازه کفش های قبلی اکتفا نمود.
- 12- بهترین موقع خرید کفش عصر و پس از غروب آفتاب است که پا اندکی ورم می کند و مدتی با پوشیدن آن باید راه رفت.
- 13- کمترین فشار یا ناراحتی در ابتدای خرید را نمی توان نادیده گرفت و به امید اینکه پس از مدتی کفش جا باز خواهد کرد اشتباه است و نباید کفش تنگ خریداری نمود.
- 14- بهتر است جنس کفش از چرم طبیعی و در نقاط گرمسیری از جنس نخ و دارای قابلیت تهویه باشد.
- 15- ممکن است اندازه پاها با یکدیگر متفاوت باشد، لذا در خرید کفش، پای بزرگتر ملاک خرید قرار گیرد.
- 16- کفش باید علاوه بر استحکام و قابلیت انعطاف از سطح آجدار در زیر کفش نیز برخوردار باشد.
- 17- کفی یا تخت کفش نباید زیاد نرم یا نازک باشد و بهتر است که تویی آن قوس کف پا را حفظ کند.
- 18- در افرادی که به بی ثباتی مچ پا مبتلا هستند و همیشه مچ پا می پیچد بهتر است از کفش ساق دار یا نیم پوتین استفاده کنند.
- 19- پاشنه بسیار محکم و یا کفشی که دارای پاشنه نباشد باعث ایجاد التهاب نیم کف پای و درد در پشت ساق می شود. در افراد سالمند بهتر است پاشنه کفش نرم و ضربه گیر باشد و با ساختن پاشنه هلالی می توان ضربه گیری پاشنه را افزایش داد.

- 2- پا بایستی در داخل کفش کاملاً راحت بوده و فضایی برای حرکت پا در داخل کفش داشته باشد.
- 3- قسمت پشتی انگشتان پا بایستی فضای لازم را در داخل کفش داشته باشد بطوری که سر اولین و پنجمین استخوان کف پا آزاد و انگشتان جای بازی داشته باشد.
- 4- بین انتهای انگشتان و انتهای کفش فضایی وجود داشته باشد. این فاصله برای انگشت بایستی 1/5 سانتی متر باشد.
- 5- باید پشت کفش، پشت پاشنه و کمر کفش، پا را کاملاً در بر گیرد تا از جابجایی آن به جلو و عقب جلوگیری نماید.
- 6- کفش های تنگ موجب فشردگی انگشتان در داخل کفش و جابجایی سر استخوانهای کف پای به سمت پایین و درد مفاصل و خستگی زودرس و کفش های گشاد موجب تاول زدن پاها و عدم تعادل کافی برای فرد می شود.
- 7- در هنگام انتخاب کفش باید بندها به طور کامل بسته شود و سپس با راه رفتن، از اندازه بودن کفش اطمینان حاصل نمود.
- 8- انتخاب کفش به نوع جورابی که معمولاً استفاده می شود بستگی دارد، لذا لازم است در هنگام انتخاب کفش همان نوع جوراب به پا باشد و بهتر است در تابستان از جوراب نخی و در زمستان از جوراب پشمی استفاده شود.
- 9- در هنگام خرید کفش به جای اینکه تحت تأثیر تبلیغات فروشنده باشید معیارهای آگاهانه خود را در انتخاب، ملاک عمل قرار دهید و با صبر و حوصله کفش راحت و اندازه را انتخاب کنید.
- 10- کفش های پاشنه بلند و پنجه باریک مناسب نیستند، حداکثر پاشنه کفش عادی نباید از 4 سانتی متر بیشتر و سطح اتکا پاشنه نیز کاملاً زیاد باشد و پهن ترین نقطه پا با پهن ترین نقطه کفش مطابقت داشته باشد.