

با رعایت چند نکته کلیدی هنگام انتخاب کفش سلامتی پاهای خود را تضمین کنید:
۱- کفشی بخرید که با فرم طبیعی پاهای شما مطابقت داشته باشد.

۲- پاهای بطور طبیعی در ساعات انتهایی روز اندکی ورم میکنند به همین خاطر بهترین زمان برای اندازه کردن کفش عصر و پس از غروب آفتاب است.

۳- سایز درج شده بروی کفش را ملاک قرار ندهید چراکه قابل اطمینان نیستند.

۴- خرید کفش تنگ به امید اینکه پس از مدتی جا باز خواهد کرد یک اشتباه محض است. هیچگاه یک کفش تنگ را خریداری نکنید.



۵- کف کفش میبایست محکم و قابل انعطاف باشد و سطح آجداري نیز داشته باشد. خود کفش نیز باید سبک باشد.



۶- از به پا کردن کفشهای پاشنه بلند به مدت طولانی خودداری کنید. کفشهای پاشنه بلند لغزیدن و بزمین خوردن، درد کمر و پا و تغییر در فرم پا را بدنبال دارند. سعی کنید پاشنه کفشتان از ۴ سانتی متر بلند تر نباشد. همچنین پاشنه های عریض تر نسبت به پاشنه های نوک تیز و باریک مناسبتر میباشند.

۷- هنگام امتحان کفش توجه داشته باشید که پاشنه پاهای شما نباید درون کفش بلغزد.



در دوران بارداری تغییر میکند. بنابراین هنگام پاهای پیشین خود اتکا نکنید.

یکی از پاهایشان با پای دیگر متفاوت میباشد. پای بزرگتر را ملاک انتخاب قرار دهید.

۱۱- کفش اندازه کفشی نوک بزرگترین انگشت پا (معمولا شست پا) و انتهای کفش حداقل یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد و شما قادر باشید انگشتان پای خود را آزادانه تکان دهید. همچنین به قوس کف پا نیز توجه کنید که مطابق شکل باید متناسب با قوس کفش باشد.

۹- سایز پاهای شما با افزایش سن، تغییر وزن و یا خرید کفش نو به سایز

۱۰- در اغلب افراد سایز بنابراین در انتخاب کفش

۱۲- برای امتحان کردن کفش حتما بندهای کفش را بطور کامل ببندید و سپس بایستید و چند قدم راه بروید تا کاملا از اندازه بدن کفش اطمینان حاصل کنید.

۱۳- از خرید کفشهای پنجه باریک تا حد امکان خودداری کنید چراکه اینگونه کفشها انگشتان پا را تحت فشار قرار داده و بد فرم میکند.

۱۴- کفشهای تخت، لژ دار و یا پاشنه کوتاه هم راحت ترند و هم ایمن تر.

۱۵- در هنگام انتخاب کفش به نوع جورابی که عادت به پوشیدن دارید نیز توجه کنید. و هنگام خرید نیز همان جوراب را به پا داشته باشید.

۱۶- عوارض پوشیدن کفشهای تنگ شامل: پینه پا، میخچه، دردهای مفاصل، درد زانوها و پاشنه پا و خستگی زود رس میباشد.

۱۷- به پا کردن کفشهای گشاد نیز سبب میگردد تا پاها تاول بزنند و فرد از تعادل کافی هنگام راه رفتن برخوردار نباشد.

۱۸- از فروشگاههایی خرید کنید که تنوع کفش در آنها بالاست تا محدودیت انتخاب نداشته باشید.

۱۹- تحت تاثیر صحبت‌های فروشنده قرار نگیرید آنها شما را ترغیب میکنند تا هر کفش تنگ و نامناسبی را خریداری کنید. اما شما با صبر و حوصله کفش راحت و اندازه پاهای خود را انتخاب کنید.

۲۰- چرم بهترین رویه کفش محسوب میگردد چراکه مانند پوست تنفس کرده و تهویه دارد.

۲۱- کفشی بخرید که بتوانید سایز آن را اندکی تغییر دهید یعنی کفشهای بند دار و یا سگک دار.

۲۲- آستر و پوشش درون کفش میبایست نرم، فاقد درز و هر گونه برآمدگی باشد.

۲۳- شما قادر میباشید طبق فرمول زیر سایز کفش خود را بدست آورید. ابتدا میبایست طول پای خود را اندازه گیری کنید (از نوک بلندترین انگشت پا (معمولا شست پا) تا پشت پاشنه پا):

سایز کفش = ((طول پا (سانتی متر) + ۲ سانتی متر)) * ۱.۵

این فرمول سایز کفش اروپایی را مشخص می کند که با سایز کفشهای کشورمان هماهنگی دارد. نمودار زیر نیز مقیاس اندازه گیری سایز کفش را در کشورهای مختلف مقایسه می کند اما توجه داشته باشید که بهتر است به اندازه بودن کفش توجه کنید و نه به سایز آن.