



לטכנאי תמונה תלת מימדית של הרגל. בהמשך מתאימים לו את המידרס שמב- קש להביא את הרגל למצב האופטימלי. בניית המידרס נעשית באמצעות תבניות גבס, כאשר המידרס עצמו עשוי מחומרים ספוגיים חלקים קשיחים וחלקם גמישים, תוך שימת דגש על נוחות השימוש. בחלק מהמידרסים הפלסטיק הוא החומר הדומיננטי ובאחרים מככבים העור או הספוג, הכל בהתאם למידת הקשיחות הרצויה.

במצבים מיוחדים, כאשר האדם סובל מ'כף רגל קצרה' ומרגליים לא שוות, התבנית נלקחת בעזרת תחבשות גבס כשהרגל מונפת באוויר. בארה"ב זו השיטה הנפוצה. אגב, בארה"ב קיימת גישה נוספת שאותה כדאי לחקות גם כאן: האדם שלוקח את המידות אינו האדם שמייצר את המידרסים. מידור שלדעתנו בריא מאד.

מידרסים שנחשבים למתקדמים יותר הם המידרסים האפקטיביים (EFS). בשיטה זו לא מתבצעת העתקת הרגל כפי שהיא, אלא מתאימים את המידרס תוך התמקדות במצב האידיאלי-אופטימי- לי הנכון לרגל. התוצאה המתקבלת היא שבכל דריכה ודריכה – בזמן עמידה, הליכה, ריצה וגם נחיתה מניתור – הרגליים תמיד תדרכנה בצורה האופטימלית.

המידרס האפקטיבי תומך את כף הרגל לכל אורכה והוא בעל שוליים גבוהים. הוא חובק את הרגל, הדבר מגדיל את שטח המידרס ועל ידי כך מקטין את הלחץ בכל נקודה ונקודה. ברגע שהדריכה הופכת להיות הדריכה הנכונה, הרגל אינה 'בורחת' לצדדים, המידרסים מעמי- דים את כף הרגל, הקרסול והברך בתנוחה האופטימלית האפשרית, ומבי- אים למצב של אי נעילת המיפרקים (נעילת המיפרקים אינה רצויה שכן הדבר גורם לפגיעה מוגברת בסחוס). רווח נוסף נעוץ בכך שהמידרסים מאריכים את משך חייה הנעליים ומקטינים משמעותית את הבלאי שלהן.

## לשלם יקר? חבל

ועכשיו – למחירים. תחום המידרסים מוגדר כשוק פרוץ שבו המחירים נעים החל מ-400 ש"ח למידרס ועד למידרסים שעולים 2,000 ש"ח ואפילו יותר. קופות החולים מעניקות למבוטחייהן שברשותם ביטוח משלים מידרס בעלות של 400 ש"ח תמורת השתתפות שנעה בין 50 ל-200 ש"ח. אך במכוני האורטופדיה תגלו שמידרסים אלה נמצאים בתחתית הרשי- מה שמגיעה עד לאלפיים שקלים למיד- רס.

האם זה אומר שהמידרס הזול הוא לא הכי יעיל? בכך מבהירים שהקביעה הזו אינה נכונה: "המידרסים שאותם אנו מייצרים עבור מבוטחי הקופות הם מידרסים איכותיים שעושים את העבודה ומביאים לתוצאה הנדרשת. אפשר לקנות את המידרסים האלה בשקט ולא לחשוש שהתפרנו על האיכות מכיוון ששילמנו מחיר זול יותר".

לא שהיקרים יותר אינם שווים את הכסף. "המידרסים היקרים יותר הם המידרסים הביו מיכניים, שלגביהם אין השתתפות של הקופות. המידרסים האלה עולים החל מ-950 ש"ח כאשר המבנה שלהם שונה. החומר דחוס יותר ועמיד יותר, המידרס גם נוח יותר. מי שיכול ורוצה להשקיע מומלץ לו ללכת על הביו מיכניים אך שוב: את התוצאה הבריאה-

# הולכים על בטוח

**מידרסים: מתי צריך אותם, איך זה עובד ואילו בעיות הם אמורים לפתור ■ הקופות יעזרו. כמה תקבלו מהקופה כאשר תבקשו לרכוש מידרס? ■ ואילו מידרסים אסור לרכוש? (רמז: כשהם מתיימרים לפתור בעיות שאינן קשורות לכף הרגל)**

"המידרס עושה דבר אחד" אומרת גבי כץ. "תפקידו של המידרס הוא לפזר את משקל הגוף על שטח רחב ולמנוע מצב שבו מרכז הכובד מתמקד בנקודה אחת. כך מושג איזון שהוא חיוני ליציבות השלד. החכמה היא ראשית לאבחן שיש בעיה ואת זה עושה האורטופד או הפודיאטור. בהמשך יש להתאים את המידרס הנכון שמתאים לכף הרגל, שכן מידרס שלא הותאם בצורה הנכונה מסוגל לגרום לנזקים כבדים בהרבה. את העבור- דה הזו אנו עושים".

הפודיאטור, אם הוא הוזכר, הוא אורטופד המתמחה בכף הרגל. לידתו של הפודיאטור מבטאת את השינוי שחל בהתייחסות הרפואית לנושא המידרסים. בעבר טיפל האורטופד בכל בעיה הקשור- רה ליציבה, החל מבעיות גב, בעיות ברכיים וכלה בעיוותי כף הרגל. היום כאשר מתגלה עיוות חמור נשלח הפצינט לפודיאטור שהידע שלו מתמקד בעיקר בתחום זה של כף הרגל. גם קופות החולים, בניגוד לעבר, מכירות במידרסים כאיזור רפואי לכל דבר והן משתתפות בעלות הכספית של רכישת המידרסים בידי חברי הקופה הזקוקים להם (ראו טבלה).

במכוני האורטופדיה מבצעים את התאמת המידרס הנכון לכף הרגל. ישנן כמה שיטות להתאמת המידרס. אפשר לבצע את ההתאמה באמצעות מחשב כאשר הפצינט עומד על משטח המעביר בעזרת חיישנים את הנתונים למחשב וזה קובע את מבנה המידרס. שיטה אחרת עושה זאת באמצעות תחבשות גבס העוטפות את כף הרגל והן יוצרות את המבנה המתבקש.

השיטה הפופולרית היא שיטת הספוג. הרגלים מוכנסות לקופסת ספוג בעזרת לחץ. החומר מקבל את צורת הרגל ונותן

בדרך כלל מתגלות הבעיות בשלב מאוחר יותר, כפי שתיאר זאת מיודענו התל אביבי. בשלב זה הבעיה בדרך כלל מחמירה ואז יש להתרגל למידרסים שהופכים לחלק מהחיים האינטגרלי- בדי יוק כמו המשקפיים. אך כאשר הבעיה מתגלה בשלבים מוקדמים מסוגלת הליכה במשך תקופה עם מידרסים לפתור את הבעיות לחלוטין ולהעלימן. "חשוב לפ- קוח עין על ההליכה של הילד", אומרת גבי חנה כץ, המפעילה עם בעלה אריה כץ את מכון האורטופדיה 'כץ' בבני ברק. "במקרה שיש חשש לאי יציבות יש לגשת לאורטופד ולאבחן האם הילד סובל מבעיות ביציבה. ישנם ילדים שסובלים מעיוות מולד או שהם מפתחים את העיוות עקב הליכה לא נכונה, ואז יש השפעה עצומה לאיבחון המוקדם.

"הרופא אמור לגלות אם הרגל שטוחה או שיש נטיה פנימה או החוצה. בעיה כזו עשויה לגרום לעיוות משמעותי בעתיד ולפגיעה במבנה האנטומי. כאשר גילו של הילד נמוך מ-6 – עצמות כף הרגל רכות והמידרס מצליח לשפר את היצי- בות, כך שניתן יהיה בעתיד לוותר על השימוש במידרסים".

## נא להכיר: פודיאטור

כץ היו מהראשונים שנכנסו לתחום שנחשב יחסית לתחום חדשני. אריה כץ נשאב לתחום כתוצאה מעיסוקו של האב שבמקצועו היה פרוטזיס – מונע פרוטזות. האב עבד ב'גפיים', מפעל שהשתייך למשרד הבטחון, כאשר בתקר- פת קום המדינה והמלחמות שבעקבותיה היתה ל"ע לפרוטזיסטים עבודה רבה. העיסוק התמידי ברגל הביא עמו את ההיכרות עם כף הרגל ומכאן היתה הדרך קצרה לתחום המידרסים.

"במשך שנים סבלתי. כל צעד שעשיתי גרם לי לכאבים, כאבים שלא הצטמצמו רק לרגל עצמה. לא ידעתי שהפתרון מחכה לי מעבר לפינה. רק כאשר רכשתי את המידרסים הראשונים גיליתי שהכל הולך אחרת". זהו קטע קצר ממכתבו של י"ג (תל אביב, ותודה על הפניית תשומת הלב לנושא) שמצביע על אחת ההמצאות שהצליחו לשנות את חייהם של רבים בדור האחרון – המידרסים.

המידרסים באים לתת מענה לעיוותים (דיפורמציות בהיגוי מקצועי) המתגלים בכף הרגל. כף הרגל אמורה להיות יציבה כאשר אי יציבות במשטח התחתון של כף הרגל מסוגלת לגרום לפגיעה קשה ביותר בשלד הגוף, דבר שיבוא לידי ביטוי החל מכאבי ברכיים וכלה בכאבי גב איומים, עד לפגיעה של ממש בשלד הגוף.

חז"ל כבר הצביעו על חשיבות היציבה הנכונה כאשר אמרו כי 'לעולם ימכור אדם כל אשר לו ויקנה מנעלים לרגליו'. אך ישנם מקרים שנעליים סטנדרטיות לא מביאות ליציבות. התופעה מתרחשת כאשר האדם לוקה מבעיה הידועה בשם פלטפוס – כף רגל שטוחה. הפלטפוס סובלים מדלקות חוזרות במרכז כף הרגל, דבר שמתרחש כתוצאה מלחצים על מפרק הקרסול ועל הברכיים. במקרה זה יש לחתור למצב שבו מרכז הכובד לא יתרכז על פני נקודה אחת בכף הרגל אלא יתפזר על המישטח כולו. הפתרון המתב- קש הוא להתאים מידרס שנבנה בהזמנה אישית ואשר יביא לייצוב צניחת כף הרגל.

תופעה אחרת היא רגליים שהקימור (קשת) שלהן גבוה מהממוצע (Pes Cavus). מי שכלול בקטגוריה הזו דורך למעשה על העקב ועל כריות כף הרגל, מה שגורר לחצים עורפים באיזורים אלה. זו בעיה שלפעמים מולדת אך קורה שהיא מתרחשת כתוצאה מהליכה לא נכונה במשך תקופה. גם כאן יפתרו המידרסים את הבעיה. המידרסים מפזרים את העומסים הממוקדים על פני כל כף הרגל ומונעים את היווצרות הדלקות והכאבים הללוים שמוכרים לכל מי שסובל מהבע- יה.

אך הבעיה הנפוצה ביותר היא הדורבן (Plantar Fasciitis) שכיח אצל אנשים רבים כשהוא מתאפיין במין רצועה המחוברת לעקב ועוברת בצד כף הרגל. כשנוצרת דלקת ברצועה היא גורמת לכאב, לפעמים בלתי נסבל, לאורך כף הרגל. במקרה זה הפתרון הוא מידרס שאליו מתווסף חומר סיליקוני באיזור הדורבן המפחית את הלחץ, מלבד הפיזור שמושג ביתר חלקי כף הרגל.

מקרים שכיחים נוספים הם צניחת ראשי אצבעות הרגליים (מטטרזליה, או "אצבעות פטיש"). במצב כזה, נדחפים ראשי מפרקי האצבעות כלפי הסוליה, מה שיוצר עור קשה ודילדול שכבת השומן. גם לכך ישנו מידרס שפותר את הבעיה, כאשר הוא יוצר הגבהה המשחררת את הלחץ באיזור האצבעות.

ויש את חולי הסוכרת. חולי סוכרת סובלים מהפרעה בהזנת סיבי העצב בידי כלי הדם, מה שגורם לנזירופתיה – פגם בתפקוד סיבי העצב בכף הרגל ואובדן התחושה בכף הרגל. השלב הבא הוא התפתחות פצעי לחץ שאינם מתרפאים והם יכולים להתפתח לזיהום עד לדלקות קשות. חולי הסוכרת מצטרפים גם הם לצרכני המידרסים שפותרים את הבעיה בכך שהם יוצרים הגבהות וחללים המאזנים את הלחצים המופעלים על כף הרגל. התוצאה היא זרימת דם טובה יותר שמונעת את הופעתם של פצעי הלחץ.

# "אין פיקוח, אין תו תקן"

**כך קובע דניאל וייס, פודיאטור נודע, שסבור כי המצב פוגע בלקוחות רבים: "לא כל מכוון אורטופדיה יכול לייצר מידרסים. מדובר במקצוע רפואי לכל דבר אך בארץ הוא פרוץ לכל"**

את דניאל וייס, מבכירי הפודיאטור רים בארץ ומהנחשבים שבהם – דרך אגב, הוא עובד במסגרת קופי"ח "מכבי" – אנו תופסים בשעה שהוא בדרכו לקניון ירב שפעי בירושלים, שם הוא עומד לתת ייעוץ בנושאי כך הרגל ללקוחות חנות הנעליים הפועלת במתחם. "זו פעילות מיוחדת שאנו מבצעים בקרב הציבור החרדי, חנים אין כסף, וזאת משום שאני סבור שלעיתים ייעוץ מוקדם מצליח לאתר ולמנוע בעיות חמורות בעתיד".

וייס מנסה בשנים האחרונות להעלות את נושא חשיבות השמירה על כך הרגל ולהחזירו למודעות הציבורית (בין השאר ראו דבריו אור ב'המודיע', בכתבתו של מי אחיה לפני שבועיים). אך את הבמה הזו הוא מנצל להפנות זרקור למה שמתרחש במכוני האורטופדיה הפועלים ברחבי הארץ:

"אני נתקל בלקוחות רבים שרכשו מידרסים והם שילמו אלפי שקלים על מוצר שלא עונה על הבעיה עמה עם מתמודדים. כדי לייצר מידרס ולהתאימו לרגל יש צורך במומחיות ובידע, ואת הכישורים האלה אין לכל המכוני שפועלים בארץ גם אם הם ידועים ומפורסמים. אני מחזיק רשימה של כל מי שיש לו הסכמה בתחום. לצערי, רק מעטים מהם הם בעלי מכוני אורטופדיה. כל היתר פועלים ללא כל הסכמה מתאימה".

– איך זה קורה?  
"פשוט מאד, משום שאין כל פיקוח על המכוני. כוון לעכשיו אין כל מניעה לאדם שאין לו כל ידע והכשרה בתחום כדי לפתוח מכוון אורטופדיה, לייצר ולמכור מידרסים ונעליים אורטופדיות לכל דורש ומבקש. אין צורך באישור של משרד הבריאות, אין תו תקן בנושא, התחום פתוח ופרוץ לכל. מי שמשלם את המחיר – כשלפעמים המחיר יקר מאד – הם הלקוחות שנותנים אמון במוכי רים והם רוכשים מוצר שלפעמים רק פוגע ברגל ולא משפר את תפקודו. וכל זה, כשבמרחק של רחוב אחד הוא יכול היה לרכש מידרס שהיה פותר את בעיותיו ומעלים את העיוות".

– ואיפה משרד הבריאות?  
"את השאלה הזו אני שואל ולא מהיום. אבל אומר לך עוד משהו: גם קופות החולים שחותמים הסכמים עם המכוני שמקבלים מעמד של 'מכוני שבהסדר', אינם בודקים את ההכשרה של המכוון והאם מי שעובד בו הוסמך בכלל לייצר מידרסים. הקופה רואה בכך עסק לכל דבר והיא אינה מתייחסת לכך שבעיני המבוטח עצם העובדה שהקופה בחרה במכוון לספק את המידרסים נותנת לו חותמת של מקצועיות".

וייס סבור שאין לרכוש מידרס לפני שעורכים מחקר שיגלה את רמת הכשרתו של מייצר המידרסים, היכן הוא רכש את השכלתו וכמה שנות לימוד מאחוריו. בהתחשב בכך שלא כל אחד יכול לברר (וגם אם נברר לא נדע להבחין בין מוסד אקדמי מוסמך למשהו בסגנון של אוניברסיטת לטביה), אפשר לעשות לפחות את המינימום:

אחרי שמבצעים את המידרס בהתאם למרשם שהתקבל מהפודיאטור, חוזרים לפודיאטור עם המוצר המוגמר ומבקשים חוות דעת – האם זהו המידרס המבוקש והאם הוא יוצר אכן בהתאם להוראות. "כי לפעמים מתגלה שבכלל לא לכך היתה כוונת המשרד. הפודיאטור טורח על מידרס אלף והמוכר מכר בכלל מוצר בית, פשוט משום שעליו הוא מרוויח יותר או שהוא קל יותר לביצוע. קיצורו של דבר: את המידרסים אסור לרכוש בעיניים עצומות!"

משלו ולכל נעל מידרס משלו. אין בכך כללים".

וייס מזכיר שלא כל מה שמכניסים לנעל הוא מידרס: "את המידרס יש להתאים במדויק לצורכו של המשתמש בו ולבעיות מהן הוא סובל. לשם כך אסור להתפשר על דיאגנוזה ואיבחון לא ממוקד, ויש לדרוש מהפודיאטור שיקבע בדיוק למה זקוק הפציינט. בהמשך צריך לעקוב ולוודא שמה שיוצר עונה אכן על דרישתו של הפודיאטור".

## צעדים ראשונים

מה שברור, שאת המידרס יש להזמין כמה שיותר מוקדם. אי טיפול בבעיה גורם רק להחמרתה. מסיבה זו יש לפקוח עין על ההליכה של הילד ולוודא שההליכה שלו נכונה. איבחון וטיפול מוקדם, כבר אמרנו, יביא לפתרון מלא של הבעיה, מה שלא נוכל לעשות בעתיד. איך נשים לב מתי ילד זקוק למידרס? וייס קובע: "ראשית, לעולם אסור לזלזל כאשר הילד מתלונן כי 'כואבות לי הרגליים'. אם הרגליים כואבות אתה הוא שקיימת בעיה ויש לפחות לנסות לאתר אותה. במקרה זה יש לגשת לאורטופד או לפודיאטור, ורצוי לפודיאטור טור שיש לו התמחות מיוחדת בכפות רגליים של ילדים.

"בכלל, יש לעקוב אחר ההליכה. ילד שהולך עקום או שהוא מפתח צליעה, גם קלה, מחייב איבחון. הוא הדבר כאשר הנעליים מתבלות במהירות, הילד הולך עמץ הליכה 'עקומה' וכיוצא. מקרים אלה צריכים להדליק נורה אדומה. לא פוטרים את התסמונת בכך שהילד שובב' אלא מזמינים מיד תור לאורטופד".

ממת אפשר לשים לב? שימו לב: "תוך חצי שנה מהיום שבו התחיל התינוק ללכת. כבר בגיל זה אפשר לאבחן ורצוי שהאיבחון יעשה כבר אז".

## מחיר ההשתתפות העצמית למבוטחי קופות החולים ברכישת מידרסים במכוני שבהסדר בלבד

טבלת "צרכנות פלוס" / המודיע

מיועד לקופה בעלי המבוטחי	מחיר ההשתתפות העצמית	זכאות בשנה אחת	איך מבצעים את ההחזר?
<b>כללית</b> כללית מושלם אין תקופת המתנה	לילד: 45 ש"ח עד רכישה של 100 ש"ח למבוגר: 60 ש"ח עד רכישה של 100 ש"ח	זכאות אחת בשנה	ברכישה אצל מכוון שבהסדר יש לשלוח חשבונית מקורית + אישור רפואי למחלקת תביעות פרט, ת.ד. 2265 בני ברק
<b>מכבי</b> מגן כסף / זהב אחרי תקופת של שנה	כסף: 205 ש"ח זהב: 65 ש"ח עד רכישה של 400 ש"ח	זכאות אחת בשנה	אפשר להסדיר את החזר בכל סניף של מכבי באמצעות חשבונית מקורית + אישור רפואי
<b>מאוחדת</b> מבוטחי "עדיף" / שיא אחרי תקופת הכשרה של שנת חברות	200 ש"ח עד רכישה של 400 ש"ח (החזר של 50%)	זכאות פעמיים בשנה	לשלוח לקופה המלצת אורטופד + קבלות מקוריות
<b>לאומית</b> מבוטחי לאומית לכל (כסף) או ועוד (זהב) אחרי תקופת הכשרה של 3 חודשים	כסף: 285 ש"ח זהב: 50 ש"ח עד רכישה של 400 ש"ח	זכאות אחת בשנה	אין החזר כספי. הרכישה נעשית באמצעות טופס 17 אצל ספקים שבהסדר

אך אל תרוצו לקנות את הזולים. ד"ר דניאל וייס, פודיאטור מומחה, סבור שאי אפשר לקבוע איכות על סמך מחיר. "לפעמים מספיק מידרס זול של 400 ש"ח ולפעמים לא תהיה ברירה אלא לדרוש את המידרס היקר שיעלה כמה אלפי שקלים. לפעמים יש צורך לבצע את המידרס בשיטה הרגילה ולפעמים יש לקחת את התכנית בשיטה של תחבושות גבס תוך שהרגל מונפת באוויר או במיגוון מצבים אחרים. לכל רגל נעל

יתית ישיג הלקוח גם אם הוא ירכוש מידרס ב-400 ש"ח (כמוכר כשהוא מיוצר במכוון מוסמך), מי שקובע ש'בפחות מאלף ש"ח לא קונים מידרס' טועה ומטעה".

צריך אומץ לומר את ההצהרה הזו אך כן אינה מהססת לומר זאת שוב מפורש שות: "לדעתנו, אין שום סיבה להוציא יותר מ-1,000 ש"ח על מידרס. בפרט כשאפשר לרכוש את המידרס ב-65 ש"ח וליהנות מהשתתפות הקופה".

## איך בוחרים נעליים?

**גם מי שלא זקוק למידרס זקוק לנעליים. אך גם אותן צריך לדעת לבחור**

- ביטנה: חלקה וללא גבשושיות.
- חיזוק: שרוך, אבזם, סקוצ', מומלצים כדי להחזיק את כף הרגל בתוך הנעל. נעליים ללא חיזוקים חייבים להיות צרים או קצרים ומתהדקים לרגל יתר על המידה.
- אין לקנות נעל ש'תתרחב'. עליה להתאים בזמן רכישתה.
- מתי קונים? נעליים מומלץ לרכוש דווקא בשעות אחה"צ, כאשר הרגל נפוחה יותר מהבוקר. אז היא ודאי תתאים לכם גם בבוקר וגם אחה"צ.
- אם יש לכם מדרסים – יש למדוד בחנות יחד עם המידרסים.
- תמיד למדוד את שתי הנעליים מאותו הזוג.
- הקפידו לאוורר את הנעליים בכל יום.
- כך בוחרים סנדלים:
- יש לקנות סנדלים מחומרים לא סינתטיים, כגון עור, שהם או דומים להם.
- קנו סנדלים שמתאימות לרגל ולא שהרגל צריכה להתרגל להם.
- הסנדלים צריכים להיות הדוקים לרגל כדי שהרגל לא תשחה בתוך הסנדל.
- יש לסגור את הסנדלים בסוגר (אבזם, סקוצ') ולא להשאיר פתוח.
- לא להעביר סנדלים מאחד לשני. לכל אחד צורת רגל שונה.

- "קורה שהבעיה אינה בהליכה או ברגליים, הבעיה היא פשוט בנעליים", קובע ד"ר וייס. לדעתו, חשוב להקדיש תשומת לב רבה בעת רכישת הנעליים ולהקפיד שהן אכן מתאימות. לבקשתנו, מנפק לנו ד"ר וייס מספר כללים הקובעים איך ומתי קונים נעליים:
- כך בוחרים נעליים:
- בקשו מהמוכר שייסייע לכם במדידת הנעליים.
- אורך: יש להותיר 0.5 ס"מ מהבוהן הארוכה ביותר עד קצה הנעליים.
- רוחב: לפי מידת הרוחב של האדם, לא צר ולא רחב יותר.
- יש לאפשר הנעת כל הבהונות – יש להקפיד על כך מאד!
- עקב: העקב נושא את רוב משקלו של האדם. יש להקפיד שהעקב יהיה רחב בכסיטו לפי רוחב העקב, ושגובהו לא יעלה על 4 ס"מ.
- גפה: חובקת את הקרסול מצידיה ומאחוריה ומונעת תנועת יתר של העקב בנעל. מעל הכל, מייצב או מסייע לייצב את העקב בזמן שהנעל חוזרת ויורדת לקרקע. ככל שהגפה רכה יותר היא תומכת פחות.
- סוליה: חלקה התחתון החיצוני של הנעל. יש להקפיד כי תהיה ישרה ורק בחלקו הקדמי של איזור הבהונות ישנה נטיה קלה כלפי מעלה. לוודא שאינה נוטה ימין ושמאל.
- עליונית: חלקה העליון של הנעל צריך שתהיה מחומרים טבעיים.