

הבריאות שלנו

להתחיל בימין

עומדים לקנות נעליים חדשות לחורף? הגיע הזמן לכבד את הרגליים הנושאות אותנו ומובילות אותנו בדרכי החיים. כך תתאימו להן נעליים וכך תשמרו עליהן. לרגל המצב



הוצאו מחוץ לחוק בזמן נהיגה היות והרגל נמצאת במרחק מן הרושות.

● **נעלי קרוקס** - הפכו למקובלות בארץ, אך חשוב להקפיד להחליפן כאשר הנעל נשחקה כדי למנוע החלקה או עיוותים בצורת ההליכה.

נעליים לחולי סוכרת, כלי דם, ודיאליזה

חולים אלו מאבדים את התחושות בכפות הרגליים. נעליים פתוחות או מחוררות עלולות להיות פתח כניסה לגופים זרים העלולים לגרום לפצעים ואף לנמקים. לכן, מומלץ להתיעץ תמיד לפני רכישת נעליים. נעל הנראית נוחה, אופנתית או רחבה איננה תמיד הנעל הנכונה לאותו אדם.

היגינה וטיפול

- יש לרחוץ את כפות הרגליים פעם ביום (לפחות) בסבון ומים פושרים.
- לנגב באופן יסודי בין האצבעות למניעת התפתחות פטריות.
- להשתמש אך ורק במגבת אישית.
- לנעול נעליים או כפכפים במקלחות ובמקומות ציבוריים.
- חשוב לשטוף את המקלחת בתום השימוש (גם בבית).
- להחליף גרביים כל יום. להעדיף גרביים מסיבים טבעיים, כמו: כותנה או צמר.
- להעדיף נעליים מאווררות. להימנע מנעליים העשויות מחומרים סינתטיים (פלסטיק, גומי).

(תודה לפודיאטור דניאל וייס, מנהל מרפאות wisefeet, על העצות המועילות).

של אזור הבהונות עם נטייה קלה כלפי מעלה. יש לוודא כי איננה נוטה ימינה ושמאלה.

● **עליונית** - חלקה העליון של הנעל. צריך שתהא עשויה מחומרים טבעיים, כמו: עור.

● **בטנה** - חשוב שתהיה חלקה ככל האפשר וללא גבשושיות.

● **חיזוק** - שרוך, סקוטש, אבזם וכדו' מומלצים כדי להחזיק את כף הרגל בתוך הנעל.

● מומלץ לרכוש נעליים בשעות אחר הצהריים, כאשר הרגל נפוחה יותר מאשר בשעות הבוקר, ואז תתאים ככל שעות היום.

● **אורך** - למדוד או לבקש להימדד על ידי מוכרת או מוכר מוסמך.

● **אורך** - 0.5 ס"מ יותר מן הבוהן הארוכה ביותר.

● **רוחב** - לפי מידת רוחב הרגל. הנעל צריכה לאפשר הנעת כל הבהונות. יש להקפיד על כך מאוד!

● **אם יש מדרסים** - למדוד בחנות יחד עם המדרסים.

● תמיד למדוד את שתי הנעליים מאותו הזוג.

● **נעלי עקב** - נעלי עקב מעל 4 ס"מ מורציאות את האיזון מבחינת פיזור עומסים בכף הרגל ומפעילות משקל אדיר על כריות כף הרגל.

● **נעליים צרות** - מעוותות את המנח של האצבעות. כלומר, כף הרגל מקבלת את צורת הנעל, דבר הגורם ליבלות מתחת לכף הרגל, על המפרקים הקטנים בצד העליון של כף הרגל וכן על הבוהן.

● **נעלי פלטפורמה** - בנעליים מסוג זה, הרגל גוררת מסה מיותרת. בסין נעליים אלו

ומה יתרון לאדם אם כבר חונן בעיניים לראות וידיים למשש, אם האדם עצמו לא יוכל לזוז ממקומו. וייצר לו שתי רגליים ללכת בהן על פני הארץ, והיה כול יפה עשה, בחכמה ותבונה, השכל ודעת" (ספר חזון איש - אמונה וביטחון).

הרגליים הם החלק הנושא את הגוף כולו. חלקנו מאריכים לעמוד על הרגליים במסגרת העבודה, ניקיונות הבית, וצרכי היום-יום.

הנה כמה עובדות על הרגליים:

- אדם הולך בחיים כ-15,000 ק"מ בממוצע.
- רוב האנשים נולדים ללא בעיות רגליים.
- רוב המבוגרים סובלים/יסבלו מבעיה רצינית ברגליים במהלך חייהם.
- רוב הבעיות ברגליים ניתנות למניעה.
- הרגליים משקפות את מצבו של הגוף - לכן, חשוב מאוד לשמור עליהן.

איך תבחרו בנעליים מתאימות

עקב הנעל נושא את רוב משקלו של האדם. למרבה הצער, גובה העקב נקבע, בדרך כלל, על פי צו האופנה ולא לפי צרכי כפות רגלינו. העקב הרצוי ביותר צריך שיהיה בבסיסו רחב ולא גבוה מ-4 ס"מ.

● **גפה** - חובקת את הקרסול מצידיה ומאחוריה ומונעת תנועת יתר של העקב בנעל. מעל הכול, עוזרת לייצב את העקב בזמן שהנעל חוזרת ויורדת לקרקע. ככל שהגפה רכה יותר היא תומכת פחות.

● **סוליה** - חלקה התחתון החיצוני של הנעל. יש להקפיד כי תהא ישרה ורק בחלקו הקדמי