شكل القدم تساعد في إختيار الحذاء الملائم

وكم مرة اشتريتم حذاءً بات يؤلمكم عند ارتدائه لفترة طويلة خلال النهار؟ فلكل إنسان شكل قدم معين قد يلائم الحذاء وأحياناً لا. فموقع "إلا" يعالج هذه المسألة اليوم خلال هذا المقال، بغية مساعدتكم في إنتقاء الحذاء المناسب حسب شكل القدم:

1. **القدم الرفيعة:** من المعروف أن هذا النوع تناسبه الأحذية المغلقة، وبالتحديد تلك التي تأتي بشكل مغلقة بأشرطة أو أحزمة للتعديل. للمرأة ذو القدم الرفيعة، يفضل الإبتعاد عن الأحذية ذو الكعب العالي، نظراً لما ينتج عنه من ألام في الأرجل لعدم قدرة القدم على تحمل الوجع والضغط الناتج من جهة، كما يفضل الإبتعاد عن الأحذية المسطحة كلياً وإستبدالها بالأحذية المرتفعة قليلاً .
2. **القدم العريضة:** قد تكون القدم عريضة خلقاً ، كما ويمكن أن تصبح عريضة حسب عدة عوامل نذكر منها : في حال زيادة الوزن، وحالة الحمل عند النساء. نتيجة لذلك، تتميز القدم العريضة بالأصابع الكبيرة المتباعدة عن بعضها البعض لكبر حجمها عن الحجم العادي، لذا من الطبيعي أن تكون الأحذية العريضة من الأمام هي الأحذية الأكثر ملاءمة، كما وينصح ألا تكون أحذية كعب عالي.
3. **القدم المقوسة:** عادةً ما تسبب القدم المقوسة وجعاً في أسفل الظهر وفي الرقبة، الأمر الذي دفع الكثيرون إلى إكتشاف الحذاء الأكثر ملاءمةً لهذه الحالة. وبعد عدة ابحاث اجريت على مر السنين، تم إختراع حذاء مناسب لهذه الحالة، يكون مصمم مع وسادات جانبية. كما وينصح الخبراء بعدم انتعال الأحذية المسطحة .
4. **القدم مع تورم على جانب الإصبع الكبير:** إن الأحذية الأكثر مناسبةً لهذا النوع، هي الأحذية المصممة من الجلد الطري الذي لا يقوم على الضغط على الأصابع بل بالعكس، يجعلها تتنفس. إن هذا التورم عادةً ما يظهر نظراً لرقة الجلدة وقساوة الأحذية التي يتم انتعالها لمدة طويلة . كلما كبرت بالعمر كلما أصبح هذا التورم أكبر.

نصيحة صغيرة للنساء اللواتي يحببن انتعال الحذاء ذو الكعب

العالي ، إن كان لأسباب عملية أو لغاية إرضاء شخصية : إن النعل المطاطي يعتبر الحل الأنسب والأكثر مريحاً بين كل الأحذية لامتصاصه الضغط الناتج عن السير به ، فلا يتسبب بالشعور بأية ألام كما يجنب الإصابة بالتقرحات أسفل القدم