

6 تصاميم أحذية تحدث ضررًا للقدمين

هل تعلمين أن الشخص العادي يمشي في السنة حوالي 292 كيلومتر ؟
لذلك ، من الضروري أن يعلم كل شخص ماذا يجب أن ينتعل كأحذية
وخاصة النساء ، وحيث يجب أن تعثر كل سيدة على زوج الأحذية المثالي
والمريح والتصميم الذي لا يؤذي القدمين .

من الهام أيضًا أن تتبعي صيحات الموضة الرائجة وتتألقي دائماً
بإطلالتك ، بما أن الأحذية هي أكثر قطع تضيي الراحة والأناقة للإطلالة
العامة .

لكن عليك أن تعلمي أن هناك العديد من تصاميم الأحذية التي تؤذي
قدميك وتضر جسمك . إليك 6 تصاميم أحذية تحدث ضررًا للقدمين ،
تجنبي إعتمادها قدر المستطاع .

1- الأحذية المدببة ضيقة للغاية

قد تكون تصاميم الأحذية المدببة ضيقة كثيرًا ولن تشعر صاحبة
القدم العريضة بالسعادة في هذا النوع من الأحذية . هذه التصاميم
هي ضيقة للغاية وتضع الكثير من الضغط على أصابع القدمين . لا ترغب
أي سيدة بأن يكون هناك ضغط على أصابع قدميها وعدم شعورها بالراحة
. يمكن أن يسبب هذا النوع من الأحذية لحدوث آلام الأعصاب والقروح .
لذلك ، قبل شراء الحذاء المدبب الرائج ، عليك التحقق إن كان
سيشعرك بالراحة التامة طوال اليوم.



2- الشبشب

يبدو أن الشبشب هو تصميم رائع للشاطئ وموسم الصيف . لكن عليك
القاء نظرة أفضل على هذه التصاميم ومعرفة ان كانت مريحة وعملية .
لا يمكن حقًا أن تشعر بالراحة عندما ترتدين الشبشب ، لأنه يسبب
بإحتكاك بين الأصابع وتلف الجلد . كما يؤدي كثرة ارتداء هذا النوع
من الأحذية الى خلل في الركبتين والكاحلين بسبب عدم دعم القدمين
أثناء المشي والتحرك.

خلال المشي ، تشعرين بتعب بالقدمين بوتيرة أسرع لدى انتعال النعال

ومن الصعب جدا تشغيله.

3- أحذية الكعب العالي

تعشق أغلبية السيدات ارتداء أحذية الكعب العالي وهي ضرورية للمناسبات والسهرات والفعاليات الإجتماعية . على الرغم من أن هذه الأحذية تضيف الجاذبية والأناقة الى الإطلالة ، لكن يمكن أن تسبب بتلف الأعصاب وضرر أكبر مما تعتقدين . يسبب كثرة إرتداء الكعب العالي الى تلف الأعصاب والإتواء وألم أسفل الظهر وأيضًا ضررًا بالأطراف.

ينصح للتأكد من أن إرتفاع الكعب اليومي هو 3 بوصات وليس أكثر .



4- الأحذية المسطحة

يمكن أن تسبب الأحذية المسطحة في تلف الساقين . يحدث هذا الأمر بسبب لأن هذا النوع من الأحذية ليس لديها قوس دعم ، مما يسبب بضغط على اللفافة الأخمصية للقدمين . نتيجة لذلك ، ستواجهين الألم في الركبتين والظهر.

لا يوجد حاجة للتخلص من الأحذية المسطحة الموجودة لديك ، فيمكن وضع بها إدخالات تقويم العظام التي ستحدد موضع القدمين.

5- أحذية الجري الخفيفة الوزن والناعمة للغاية

يفضل ارتداء أحذية الجري فقط لدى الجري . إن تقومي بإرتداء أحذية الجري كل يوم ، لأنها تبدو مريحة وخفيفة على القدمين ، فيمكن ان تسبب هذه العادة لك بضرر بالقدمين بسبب الصدمات لأنها أحذية مرنة وناعمة للغاية .

لا تسببي الضغط على اللفافة الأخمصية واختاري بدلاً من هذه الأحذية خياراً أفضل لكل يوم . مثلاً الأحذية الرياضية بكعب قاسي هي أفضل بكثير.



6- أحذية الكعب العالي المسطح

أحذية الكعب العالي المسطح ليست مرنة وتتمتع بكعب قاسي وجامد ووتعارض مع آلية المشي والتحرك . تحتاج الساقين إلى أحذية أكثر

المرونة وراحة لأن القدمين تحتاج إلى أن تكون قادرة على الانحناء
والتحرك بطريقة معينة . يجب عليك اختيار تصاميم الأحذية التي
تتحرك مع القدم وتعزز الحركة.