

Το κατάλληλο παπούτσι για υγιή πόδια

Το πέλμα (άκρος πόδας), λόγω των αυξημένων δραστηριοτήτων της καθημερινότητάς μας, καταπονείται καθημερινά. Συνεπώς, η προστασία και φροντίδα των ποδιών είναι απαραίτητη, αφού διατηρεί ξεκούραστα πόδια και ελαχιστοποιεί τις πιθανότητες ανάπτυξης πόνου και προβλημάτων.

Ένας από τους παράγοντες προστασίας είναι και το σωστό παπούτσι, δηλαδή το παπούτσι που θα διευκολύνει τους γρήγορους ρυθμούς φόρτισης του ποδιού, χωρίς να το επιβαρύνει και να το περιορίζει.

Τι εννοούμε όμως, όταν λέμε "σωστή επιλογή παπουτσιού" και μπορεί αυτό να γενικευθεί ή απαιτεί εξατομικευμένη προσέγγιση;

Παρακάτω παραθέτονται κάποια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να προσαρμόζονται στον καθένα μας ώστε να μας οδηγήσουν τελικά στο σωστό παπούτσι.

-Σωστό μέγεθος: Το παπούτσι πρέπει να είναι άνετο κατά τις δραστηριότητες. Το μήκος πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να μην πιέζει τα δάκτυλα, ενώ το μεγαλύτερο δάκτυλο πρέπει να απέχει τουλάχιστον μισό εκατοστό από την άκρη του υποδήματος. Το πλάτος επίσης, πρέπει να είναι κατάλληλο, ώστε να μην πιέζονται τα μετατόρια (βλ. ανάρτηση με βασική ανατομική άκρου πόδα) και τα νεύρα που υπάρχουν ανάμεσά τους και στο άνω μέρος του ποδιού (κουντεπιέ). Σε αυτό βοηθά η κατασκευή του παπουτσιού με ρύθμιση του πλάτους, δηλαδή με λάστιχο, δέστρες ή κορδόνια.

-Κατάλληλο τακούνι: Ο καταμερισμός της πίεσης στο πέλμα αλλάζει ανάλογα με το ύψος του τακουνιού. Όσο ψηλότερο το τακούνι τόσο μεγαλύτερη η πίεση στα μετατόρια. Ένα μέτριο τακούνι από 3 έως 5 cm και κατά προτίμηση χοντρό, προσφέρει σταθερότητα κατά τη βόδιση και δεν επιβαρύνει τα γόνατα και τη μέση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ούτε τα επίπεδα παπούτσια, χωρίς τακούνι, θεωρούνται ιδανικά.

- Πάτοι: Σε περιπτώσεις μη φυσιολογικής φόρτισης του πέλματος, που μπορεί να φανεί από πελματογράφημα, συστήνονται ειδικοί πάτοι. Για παράδειγμα, σε μείωση της ποδικής καμάρας, δηλαδή σε πλατυποδία, υπάρχει πόνος και δυσκολία κατά τη βόδιση και επίδραση σε γειτονικές αρθρώσεις, όπως το γόνατο. Πόνος επιφέρει και η πελματιαία απονευρωσίτιδα, δηλαδή ο τραυματισμός των μη ελαστικών κολλαγόνων ινών που βρίσκονται στο κάτω μέρος του πέλματος. Η κατασκευή ειδικών πελμάτων μπορεί να δώσει τη λύση και σε περιπτώσεις τενοντίτιδας, όπως του Αχιλλείου.

-Μορφολογία παπουτσιού: Είναι προτιμότερο να επιλέγονται στρογγυλά ή έστω τετράγωνα, παρά μυτερά υποδήματα. Κι αυτό γιατί τα πολύ μυτερά παπούτσια αποτελούν επιβαρυντικό παράγοντα στη δημιουργία βλαισού μεγάλου δακτύλου (το λεγόμενο «κότσι»), ειδικά εάν ορθοστατούμε ή βαδίζουμε για πολύ ώρα.

-Ποιότητα και υλικό κατασκευής: Παπούτσια από μαλακό δέρμα επιτρέπουν στο πόδι να αναπνέει και δεν το πιέζουν.

-Ειδικά παπούτσια: Συστήνονται και κατασκευάζονται, σε περιπτώσεις προβλημάτων στον άκρο πόδα, όπως παραμορφώσεις των δακτύλων των ποδιών, βλαισό μέγα δάκτυλο, σφυροδακτυλία, ανισοσκελία κάτω άκρου, νευρώματα, τύλοι, κάλοι κ.α., γεγονός που καταδεικνύει την εξατομικευμένη επιλογή.