

د.صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي: الأحذية الغير مناسبة والضيقة تسبب أذى شديد للقدم

أكد الدكتور صبري باجس زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي بالرياض أن الأحذية غير المناسبة أو الضيقة يمكن أن تسبب أذى واضح للقدم، خاصة عند المراهقين والشباب لأن القدم ما زالت في مرحلة نمو.

وأوضح د.صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي أنهم المشاكل التي قد تسببها أضرار الأحذية الضيقة أو غير المناسبة، ومنها:

- ألم في مقدمة القدم بسبب الضغط على الأصابع.
- التهاب اللقافة الأخمسية (fasciitis Plantar) نتيجة ضعف الدعم في الحذاء.
- مسمار القدم (الكالو) من الاحتكاك المستمر.
- تشققات الكعب إذا كان الحذاء غير داعم.
- تشوهات الأصابع مثل: لانحراف الإصبع الكبير أو أصابع المطرقة في الحالات المزمنة.
- فقاعات وجروح من الاحتكاك.

وقدم د.صبري زيادة استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي بالرياض مجموعة من النصائح لاختيار حذاء صحي، ومنها:

- يجب أن يكون أكبر من طول أصابعك بـ 0.5-1 سم.
 - يكون واسعاً بشكل مريح دون أن ينزلق.
 - نعل مرن من الأمام وثابت من الخلف.
 - تهوية جيدة لتقليل التعرّيق والرائحة.
 - تجريب الحذاء بنهاية اليوم لأن القدم تكون أكبر قليلاً.
-