

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

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

وأوضح د.صبري زياده استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي أهم المشاكل التي قد تسببها أضرار الأحذية الضيقه أو غير المناسبة، ومنها:

- ألم في مقدمة القدم بسبب الضغط على الأصابع.
- التهاب اللفافة الأخمصية (fasciitis Plantar) نتيجة ضعف الدعم في الحذاء.
- مسamar القدم (الكاللو) من الاحتراك المستمر.
- تشقوقات الكعب إذا كان الحذاء غير داعم.
- تشوهات الأصابع مث: لانحراف الإصبع الكبير أو أصابع المطرقة في الحالات المزمنة.
- فقاعات وجروح من الاحتراك.

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

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