ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Για όσους φροντίζουν την ομορφιά και υγεία των ποδιών τους και προτιμούν την πρόληψη από τη θεραπεία.

Το πέλμα είναι το ανατομικό μέρος του σώματος το οποίο δέχεται όλο το βάρος και την σωματική καταπόνηση που υφίσταται ο άνθρωπος. Κατά συνέπεια πολλά προβλήματα που δημιουργούνται (βλέπε παρακάτω) ξεκινούν από το πέλμα. Η χρησιμοποίηση ανατομικών παπουτσιών ή ο συνδυασμός παπουτσιού και πρόσθετου ανατομικού πάτου ή κάλτσας διαβαθμισμένης συμπίεσης, μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση ή των περιορισμό αυτών των προβλημάτων.

- Προστασία και πρόληψη, προς αποφυγή προβλημάτων που δημιουργούνται από κουρασμένα πόδια, παχυσαρκία, κυκλοφορικά προβλήματα, φαρδύ κουτουπιέ, πόδια με κάλους, πόδια που υποφέρουν από ορθοστασία, εγκυμοσύνη, κότσι, πτώση μεταταρσίου, πόνοι στη γάμπα, πρησμένα πόδια, χορευτές, αθλητές, πωλητές.
- Για όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα από: Πλατυποδία, κοιλοποδία, τενοντίτιδα, βλαισοποδία, ανισοσκελία, πόνους σε αστραγάλους, πόνους στα γόνατα, πόνους στη μέση, πτώση μεταταρσίων, νεύρωμα Morton, άκανθα πτέρνας.
- Για όσους χρειάζονται ειδικό ιατρικό παπούτσι, για περιπτώσεις μετεγχειρητικών καταστάσεων, παραμορφώσεων, σπαστικότητα ή προβλήματα κινητικότητας, χρόνιες παθήσεις όπως σακχαρώδης διαβήτης ή ρευματοειδή αρθρίτιδα, κλπ.

Ασφαλιστική κάλυψη:

Τα ασφαλιστικά ταμεία χορηγούν το κόστος αγοράς των ανατομικών ορθοπεδικών παπουτσιών με γνωμάτευση του θεράποντος ιατρού.

Πώς θα επιλέξετε τα σωστά παπούτσια:

1. Προτιμήστε παπούτσια από μαλακό δέρμα, με ανατομικό πέλμα και δεν πιέζουν ώστε να δημιουργούν ενόχληση στα δάχτυλα.
2. Επιλέξτε τα κατάλληλα παπούτσια για κάθε ώρα και χρήση. Για την επαγγελματική σας ενασχόληση και την ψυχαγωγία προτιμήστε παπούτσια με μέτριο τακούνι από 3 έως 5 cm και κατά προτίμηση τετράγωνο, ώστε να εξασφαλίζει σταθερότητα στα βήματά σας και να μην επιβαρύνει τα γόνατα και τη μέση. Στις βραδινές σας εξόδους (για τις γυναίκες) μπορείτε να φορέσετε ψηλά τακούνια, που χαρίζουν θηλυκότητα αλλά και σε αυτή την περίπτωση αποφύγετε τα πολύ λεπτά τακούνια, που δεν στηρίζουν επαρκώς το σώμα και κουράζουν τα πέλματα.
3. Στο δίλημμα μυτερά ή στρογγυλά παπούτσια, προτιμήστε τα δεύτερα ή καταφύγετε στην ενδιάμεση λύση των παπουτσιών με τετραγωνισμένη μύτη. Κι αυτό γιατί τα πολύ μυτερά παπούτσια μπορούν να δημιουργήσουν το λεγόμενο κότσι ειδικά αν πρόκειται να τα φορέσετε πολλές ώρες και να κουράσετε τα πόδια σας με περπάτημα ή πολύωρη ορθοστασία. Πάντως, το κότσι οφείλεται και σε κληρονομική προδιάθεση και τον τρόπο βαδίσματος, οπότε για την εμφάνισή του δεν ευθύνονται υποχρεωτικά τα παπούτσια.
4. Αγοράσετε το σωστό νούμερο. Επειδή από παπούτσι σε παπούτσι η φόρμα διαφέρει είναι πιθανό σ' ένα πέδιλο να σας ταιριάζει μισό ή ένα μικρότερο νούμερο από αυτό που φοράτε σε κλειστό

παπούτσι τύπου γόβας. Σε κάθε περίπτωση δοκιμάζετε τα παπούτσια και μην αγοράζετε με βάση το τι νούμερο παπούτσι φοράτε συνήθως.

5. Αγοράστε μπότες τουλάχιστον μισό νούμερο μεγαλύτερο από ό, τι συνήθως, ώστε να μπορείτε να τις φοράτε και με πιο χονδρές κάλτσες όταν κάνει κρύο. Το ίδιο ισχύει και όταν αγοράζετε αθλητικά υποδήματα.
6. Αν και τα παπούτσια από μαλακό δέρμα ανοίγουν με τη χρήση είναι πιθανό να σας «χτυπήσουν» την πρώτη ημέρα που τα φοράτε. Για να μη συμβεί αυτό πηγαίνετε στο κατάστημα να τα δοκιμάσετε αργά το απόγευμα και όχι νωρίς το πρωί. Κι αυτό γιατί τα πόδια πρήζονται με την πάροδο της ώρας και αν δοκιμάσετε ένα ζευγάρι παπούτσια το πρωί, είναι πιθανό να σας στενεύει αρκετά το βράδυ.
7. Κάποιες παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και ο σακχαρώδης διαβήτης προκαλούν την εμφάνιση δυσμορφιών στα δάχτυλα, με αποτέλεσμα οι πάσχοντες να χρειάζονται ειδικού τύπου παπούτσια. Στην περίπτωση αυτή καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, μήπως χρειαστεί να προμηθευτείτε κάποιο ειδικό πάτο ή άλλα ορθοπεδικά βοηθήματα (νάρθηκας ημέρας, δακτυλίδι κατά της σφυροδακτυλίας, κλπ).
8. Για να μην πάθετε κάλους στην επάνω πλευρά των δαχτύλων και ειδικότερα στις μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις αποφύγετε τα στενά παπούτσια και φορέστε άνετα μοκασίνια με χαμηλό τετράγωνο τακούνι. Τα ψηλοτάκουνα παπούτσια αντενδείκνυται ειδικά όταν προορίζονται για πολύωρη χρήση, καθώς ευνοούν τη δημιουργία κάλων και στην επάνω πλευρά των δαχτύλων αλλά και στις πατούσες.
9. Αν έχετε μακριά πέλματα και φοράτε μεγάλο νούμερο, που φαντάζει άχαρο στα πόδια σας προτιμήστε τα παπούτσια με στρογγυλή μύτη, τα οποία φαίνονται μικρότερα και έτσι κάνουν τα πέλματα να φαίνονται πιο «μαζεμένα».
10. Τα ψηλοτάκουνα βραδινά παπούτσια γίνονται πιο άνετα αν τα φορέσετε με ειδικούς πάτους που εμποδίζουν την ολίσθηση του πέλματος και ανακουφίζουν από τους πόνους στα δάχτυλα όση ώρα τα φοράτε.