

منع السقطات - رعاية القدمين والأحذية المأمونة

اعتنِ بقدميك:

- راجع طبيبك أو أخصائي رعاية الأقدام إذا كانت لديك مشاكل أو أوجاع في القدمين.
- اذهب إلى معالج أقدام (podiatrist) بانتظام لمراجعة صحة قدميك وتقليم أظفارك ومعالجة أية مسامير في جلد قدميك.
- إذا كنت مريضاً بالسكري، اعتنِ جيداً بقدميك.
- جفّف قدميك جيداً، خاصةً بين الأصابع.
- مارس التمارين لمساعدة جريان الدم في قدميك.
- استشر معالجاً وظيفياً أو معالجاً فيزيائياً (طبيعياً) أو معالج أقدام للحصول على نصيحة بشأن العناية بالقدمين وأفضل نوع من الأحذية لك.

يمكن أن يساعد استخدام الأحذية المناسبة لمقاس القدمين والداعمة لهما في منع السقطات.

يتعين أن يتميز الحذاء العادي والمشاية (الشبشب) والحذاء الرسمي بما يلي:

وجود أشرطة أو إبزيمات (بكلات) أو فليكو تثبت القدم بشكل أكثر إحكاماً.

وجود كعب حذاء مكن ليوفر الدعم عند المشي.

وجود مقدمة حذاء عريضة وعميقة تتيح مساحة كافية لحركة الأصابع وتوفير الراحة.



مقاس طول مناسب بما يتيح قيام القدم بوظيفتها بشكل طبيعي.

وجود كعب منخفض وعريض ومستدير الطرف لتوفير تلامس أكثر مع الأرض ومنع الانزلاق.

وجود نعال رقيقة ذات مداسات لتمكّن قدميك من التكيف مع الأسطح التي تسير عليها ومنع الانزلاق.

نصائح مفيدة عند شراء الأحذية

- تتورم القدمان عادةً من جراء الوقوف والمشي، لذا جرب/ي شراء الأحذية في منتصف بعد الظهر أثناء ارتداء الجوارب العادية أو جوارب النايلون أو الأدوات التقييمية للقدم كالمعتاد.
- انتعل الحذاءين بصورة كاملة. جرب كلا الحذاءين واشتر بناءً على إراحة الحذاء لقدميك وليس بناءً على مقاس الحذاء.
- امش وأنت منتعلاً الحذاء في المحل لتتأكد من أن حجم الحذاء مناسب وأن الكعبين لا ينزلقان.
- لا تتأثر بضغط موظفي المبيعات في المحل - إذا لم يكن الحذاء مناسباً، لا تشتريه.
- قد يساعدك استخدام لبيسة (قرن لبس) حذاء طويلة الذراع.



اختر الحذاء المناسب وتجنب السقطات!

نتقدم بالشكر من:

Staying Active and on Your Feet booklet 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

برنامج منع السقطات لمنطقة شمالي سدني الصحية
ومنطقة سنترال كوست المحلية الصحية

للمزيد من المعلومات، امسح هذا الرمز بهاتفك الذي

البريد الإلكتروني: falls@cec.health.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني: www.cec.health.nsw.gov.au

