

Prevenzione delle cadute - Cura dei piedi e calzature sicure

Abbiate cura dei vostri piedi:

- Rivolgetevi al medico o al podologo se avete disturbi o dolore ai piedi.
- Recatevi con una certa frequenza dal podologo per farvi esaminare i piedi, tagliare le unghie e curare eventuali calli.
- Se avete il diabete, prestate speciale attenzione ai piedi.
- Asciugate bene i piedi, soprattutto tra le dita.
- Svolgete esercizi fisici per favorire il flusso di sangue ai piedi.
- Rivolgetevi ad un ergoterapeuta, fisioterapista o podologo per consigli in merito alla cura dei piedi e al tipo migliore di calzature per voi.

Calzature della giusta taglia e che offrono un buon sostegno possono prevenire una caduta. Scarpe, pantofole e scarpe eleganti dovrebbero avere



**Scegliete le scarpe giuste
Evitate di finire lunghi per terra!**

Consigli utili per l'acquisto

- I piedi tendono a gonfiarsi nel corso della giornata, perciò provatevi le scarpe a metà pomeriggio con le normali calze o calzini e plantari ortopedici.
- Sinceratevi che le scarpe calzino bene. Provate entrambe le scarpe e sceglietele in base a come vi sentite i piedi e non alla sola taglia.
- Camminate attorno al negozio per essere sicuri che le scarpe calzino bene e che il tallone non fuoriesca dalla calzatura.
- Non lasciate che i commessi vi mettano pressione – se le scarpe non sono quelle giuste, non acquistatele.
- Un calzascarpe con manico lungo potrebbe essere utile.

Ringraziamenti:

Opuscolo intitolato *Staying Active and on Your Feet* 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Programma di prevenzione delle cadute dei Northern Sydney e Central Coast Local Health Districts

Per maggiori informazioni, fate lo scan di questo con il vostro smart phone

E-mail: falls@cec.health.nsw.gov.au

Sito: www.cec.health.nsw.gov.au

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120259

