

العثور على الحذاء المناسب في مقاسه



Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

تتميز الأحذية بأهميتها لجميع الأشخاص ولكنها هامة بشكل خاص لمرضى السكري، وذلك لمساعدتهم على حماية أقدامهم ومنع إصابتهم بأذى، خاصة إذا كانوا يعانون من فقد الاحساس (مرض اعتلال الأعصاب).

إن الحذاء المناسب بالمقاس المناسب يمكنه أن يساعد على منع تكون مسامير القدم، أو الكالو، أو التنقيط، أو الجروح التي قد تصاب بالالتهاب وتعرض القدم لخطر البتر.

حقائق عن القدم



تتميز القدم بثلاثة أبعاد يجب التفكير فيها أثناء قيامك
بشراء الحذاء:

الطول / العرض / العمق

تذكر: كل شخص له / لها مقاس خاص لقدمه، لا مقاس لحذائه. احرص
على أن تأخذ مقاس قدمك كل مرة تشتري فيها حذاءً جديداً.

نصائح يجب أن تتذكرها عن مقاس الحذاء:

- 1 اذهب لشراء الحذاء في نهاية اليوم، عندما تكون قدمك منتفختين.
- 2 اطلب الحصول على أحذية مصنوعة خصيصاً على مقاسك إذا كنت مصاباً بفقد الاحساس (مرض اعتلال الأعصاب).
- 3 يجب أن يقوم البائع بأخذ مقاس قدمك وأنت جالس وأيضاً وأنت واقف.
- 4 لاحظ طول قدمك، وعرضها وعمقها أثناء الوقوف.
- 5 يجب أن يكون الجزء الكروي من قدمك مرتاحاً في ذلك الجزء من الحذاء الأكثر عرضاً.
- 6 بعد أن ترتدي الحذاء بشكل ثابت في قدمك يجب أن تشعر أنه محكم القياس تماماً (مثل زوج جديد من القفازات)، ولكنه ليس مشدوداً.
- 7 تأكد من وجود فراغ كافٍ لتحريك أصابع قدميك.
- 8 اختر الحذاء المناسب لشكل قدميك. بعض الأحذية تكون مقوسة، وبعضها يكون أكثر استقامة.
- 9 احرص على تبديل حذائك والنعل في داخله أو الضبان بانتظام.
- 10 ”جرب“ الحذاء الجديد بارتدائه في داخل المنزل لفترة تجريبية وتحدث مع أخصائي القدم بشأن مقاس الحذاء المناسب. ربما تحتاج إلى المزيد من التعديلات على أحذيتك.
- 11 اشتر أحذيتك فقط من المحلات المعروفة بسمعتها الجيدة والتي تقدم ضماناً بشأن المقاس والجودة.
- 12 الحذاء الأفضل هو الحذاء الذي يناسب قدمك!



مزايا الحذاء الذي يدعم القدم:

- ✓ يناسب مقاس قدمك تماماً.
- ✓ مصنوع من مواد ذات مسامات قابلة للتنفس (مثلاً، الجلد).
- ✓ يتميز بكعب ثابت.
- ✓ أربطة الحذاء تكون من الشريط اللاصق Velcro.
- ✓ يتميز بقدره جيدة على امتصاص الصدمات.
- ✓ غير قابل للثني أو الالتواء.
- ✓ لا توجد درزات خياطة في فجوة الأصابع.

إذا أردت المزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا مرض
السكري، والأقدام السليمة وأنت على الانترنت
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net