

NASZE ZDROWIE

Wygodne, bezpieczne i higieniczne

O tym, jakie powinny być dobre buty

Najzdrowiej jest chodzić boso - uważa dr hab. Edward Czerwiński, ortopeda, szef Krakowskiego Centrum Medycznego. Oczywiście, nasza cywilizacja na takie ekstrawagancje nie pozwala i musimy kupić buty. Jakie powinny być, żeby stopy pozostawały zdrowe?

- Trzy najważniejsze cechy, jakie powinno spełniać dobre obuwie to: *wygoda, bezpieczeństwo i higiena* - podkreśla specjalista. - *Wiem, że nie można pomijać kwestii estetyki, zwracają na to uwagę szczególnie panie, ale w tym wypadku naprawdę radzę kompromis. Podstawową sprawą, szczególnie zimą, jest przyczepność obuwia do podłoża - podeszwa powinna mieć dobry, nieślizgający się protektor.*

But musi być także stabilny, dobrze utrzymywać stopę. - *Ważna jest stabilność pięty i przodostopia* - mówi doc. Czerwiński. - *Największą stabilność zapewnia but sznurowany, ponad kostkę. Sznurowadła dają większą elastyczność i możliwość dopasowania buta do stopy niż np. zamek błyskawiczny.*

Kolejna sprawa - *obcas*. - *Najlepszy jest niewysoki obcas, około 2-4 cm* - mówi ortopeda. - *Wąskie obcasy nie zapewniają odpowiedniej stabilności, a szpilki są w ogóle niefizjologiczne. Jeżeli już panie muszą je wkładać, to tylko na wyjątkowe okazje, uważając, żeby nie skrzywić nogi. Im wyższy obcas, tym większe ryzyko.*

Buty noszone na co dzień muszą być wygodne. Cała stopa, także palce, musi mieć dużo miejsca, dlatego powinno się nosić obuwie szerokie i nie poddawać się modzie na zwężane noski. - *Modne obuwie noszone w młodości mści się w starszym wieku. Wymuszono*



na pozycja palców powoduje deformacje - tłumaczy ortopeda. - *Najczęstszymi z nich są paluch koślawy oraz palce młotkowate.*

Gdy już dojdzie do deformacji, wygodne, szerokie obuwie to podstawa. - *Polecam też wizytę u ortopedy, który stwierdzi, czy konieczne jest noszenie wkładki i jaka ona powinna być. Nie polecam natomiast noszenia wkładki „profilaktycznie”* - podkreśla szef KCM. - *Jeśli dolegliwości są duże, a wkładka nie pomaga, można rozważyć zabieg chirurgiczny.*

- *Człowiek pierwotny chodził boso po miękkim podłożu. My chodzimy po asfalcie i po betonie, czyli po podłożach twardych* - mówi doc. Czerwiński. Jak podkreśla, obcas buta koniecznie powi-

nien być miękki, żeby amortyzować wstrząsy. - *Każdy krok to wstrząs dla stawów, szczególnie dokuczliwe jest to dla osób cierpiących na choroby zwyrodnieniową stawów.*

Nie wolno zapominać także o tym, że buty powinny spełniać warunki higieny. I obuwie, i skarpetki muszą umożliwić stopom oddychanie, inaczej łatwo można nabawić się dokuczliwej grzybicy. - *Najlepsze są materiały naturalne, przede wszystkim skóra* - podkreśla doc. Czerwiński. - *Zdecydowanie odradzam tanie, sprowadzane z Dalekiego Wschodu buty z tworzywa sztucznego.*

Podstawową sprawą, o której należy pamiętać, to noszenie butów dostosowanych do okoliczności. Inne obuwie nadaje się do chodzenia po domu, a zupeł-



nie inne - na wycieczkę w góry. Na właściwe buty szczególnie uwagę powinny zwrócić osoby, które wykonują pracę stojącą.

JOANNA SIERADZKA

Ilustracje: Firma Scholl