

# נעליים המותאמות למצבך

מדידה שנתית של כף הרגל, יחד עם תשומת לב לצרכים הבריאותיים המשתייכים שלך, יוצרים הבדל משמעותי בבחירת הנעליים, על-מנת לשמור עליך פעיל וחופשי מפציעות.

## הזדקנות

גודל ורוחב כף הרגל עשוי לגדול עם הגיל, ככל שהגידים והרצועות בכף הרגל מאבדים באופן טבעי מהאלסטיות שלהם. יש לבחון נקודות חיכוך, היכן שהעור נהיה דק יותר ופחות גמיש וחסון. רפידות שומן בכף הרגל עלולות להצטמצם, והפגיעה שלך עשויה להשתנות, ככל שכף הרגל נהיית פחות גמישה. ניתן לטפל בנקודות כאב כאלה ואחרות באמצעות התאמה טובה של נעליים עם ריפוד ותמיכה הולמים.

## דלקת פרקים

קיימים סוגים רבים של דלקות פרקים, אשר פוגעות בסחוס ויוצרות עיוותים במפרק, הגורמים לכאב ונפיחות. נעליים מותאמות היטב עם תיבת בהונות עמוקה יותר ורחבה יותר עשויות להכיל את הנפיחות. מוצרי הנעלה עם סגירת צמדן (Velcro) מקלים על נעילת הנעליים.

## סכרת

אנשים עם סכרת מצויים בסיכון ביחס לבעיות כף רגל רבות, כתוצאה משני סיבוכים עיקריים – זרימת דם דלה ונזק לעצבים, אשר גורמים לאבדן תחושה בכף הרגל. נעליים מותאמות היטב עם תפרים רכים, כמו גם ריפוד ותמיכה גבוהים עשויים למנוע סיבוכים, כגון התכייבות, זיהומים ואפילו כריתה.

## הריון

במהלך ההיריון, כף הרגל של האישה עשויה להתארך, להתרחב והקשתות שלה עשויות להשתטח. מצב זה נגרם כתוצאה מההורמון רילקסין, אשר מסייע בלידה ומרגיע את הרצועות. כאשר בוחרים מוצרי הנעלה, יש למדוד את רגליהן של נשים בהריון מאחר וקרוב לוודאי שהם גדלו בלפחות חצי מידה.

# ציוד הנעלה

ריבוי רוחבים וטכנולוגיות לביצועים מרביים

ניו באלאנס היא החברה המובילה בתחום בריאות כף הרגל מעל מאה שנה, והיא ההמלצה הראשונה של פודיאטרים (רופאי כף רגל). הגישה שלנו להתאמה הולמת נבדלת באמצעות בדיקת התאמה מכל זווית אפשרית, כאשר החברה מציעה את המגוון הרחב ביותר של גדלים ורוחבים בתעשייה.



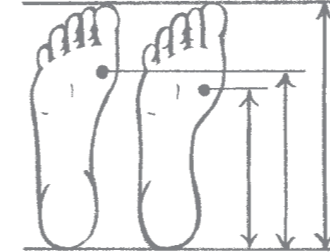
(בהשוואה לאימום SL-1 הרגל, SL-2 מציע קצת יותר מרחב בתוך אזור תיבת הבהונות ומותאם בצמוד יותר סביב העקב. הן בנעלי ריצה והן בנעלי הליכה משתמשים באימום זה.)

הנדסנו 30 סוגי אימומים (עיצובי נעל) לצורך פרופילי התאמה ייחודיים שם אשר עוברים אופטימיזציה לפי מין, גיל, פעילות וסוג כף רגל. עפ"י עצת הרופאים, הטכנולוגיות המתקדמות של ריפוד, תמיכה ויציבות מציגות מערכת שימושית של כליים, על-מנת לספק פתרון לתנאים שכיחים רבים של כף הרגל.

# טיפים למדידת כף הרגל

מאחר וכף הרגל מתנפחת במהלך היום ובמיוחד במהלך פעילות, רצוי למדוד נעליים מאוחר יותר ביום או מייד לאחר פעילות, כאשר כף הרגל במצבה המוגדל ביותר.

המרחק שבין כרית כף הרגל לעקב מהווה מידה חשובה, המציגה את גודל הקשת הנכונה, ומבטיחה שכרית כף הרגל תתאים לנקודת הכיפוף הקדמית שבנעל.



**עליך לוודא שאתה מודד נעליים בשתי הרגליים.** אצל רוב האנשים, כף רגל אחת גדולה יותר מהשנייה, כאשר ההבדלים ביניהן עשויים להיות באורך וברוחב, עד כדי מידה מלאה. רצוי להקפיד, אם כך, על רכישת נעליים המתאימות לכף הרגל הגדולה יותר.

**אנשים נוטים לרכוש נעל שהיא קטנה בשכיחות כפולה** בהשוואה לרכישות של נעליים גדולות מדי. במצב עמידה, צריך שיהיה מרחב נוסף בין הבוהן הארוכה ביותר וקצה כל נעל.

**ציפורניים שחורות והתכווצות כף הרגל** הם לרוב סימנים לכך, שהנעליים שלך קטנות מדי או צרות מדי. שרוכי הנעליים צריכים להיות מופרדים בכ- 2.5 ס"מ בקירוב. אם הם במרחק גדול יותר, הנעליים שלך צרות מדי.



**יש לאפשר מרחק הולם לבהונות**



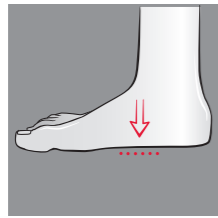
## אנשים נועדו לנוע

מחקרים רבים הראו שאיכות החיים שלנו קשורה באופן ישיר להיותנו פעילים, יחד עם רשימה ארוכה של תועלות, החל ממניעת מחלות לב ועד שיפור בריאותינו המנטלית. ציוד הנעלה מותאם ומתפקד היטב חיוני לשמירה על סגנון חיים פעיל ומניעת פציעות הקשורות לאימונים. עיצוב הנעל שלך, התנאים הבריאותיים, גיל, אופן הפגיעה ופעילויות מהווים גורמים חשובים בבחירת הנעליים שלך, על מנת שתוכל להישאר במיטבך.

## מדוד את שתי כפות הרגליים כל שנה, לבריאות נאותה של כף הרגל

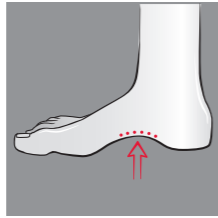
ציוד הנעלה בלתי-מותאם הוא הגורם הראשון במעלה בפציעות כף הרגל והעקב, ועלול לגרום להחמרה של בעיות בריאותיות שכיחות רבות. למעשה, ההתאחדות הרפואית האמריקאית של הפודיאטרים מדווחת שנעליים בלתי מותאמות היא הגורם לכאב בכף הרגל אצל כ-78% מהאמריקאים. גודל כף הרגל, רוחב קדמת כף הרגל וסוג הקשת מהווים מדידות חיוניות להתאמה נאותה של ציוד הנעלה. ועדיין, יש עוד מה לדעת לגבי התאמה אידיאלית.

# בכל הנוגע לסוגי כף רגל וקשתות, זוג הנעליים הנכון יכול לעשות את כל ההבדל



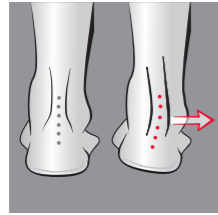
**פלטפוס**

פלטפוס הוא מצב של כף רגל שטוחה ורפוייה, המאופיינת לרוב בגמישות, נטייה כלפי פנימה של העקב ונטייה של מנח כף הרגל הקדמית.



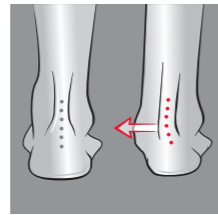
**יתר קשתיות**

כף רגל הסובלת מיתר קשתיות מציגה קשת מאוד גבוהה ונוקשה עם מאפיינים של נטייה כלפי חוץ של העקב ופנימה של כף הרגל הקדמית, יחד עם נקודות של לחץ גבוה על הסוליה והעקב.



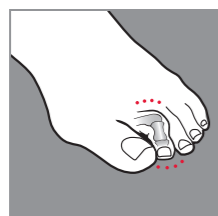
**התפרקות**

תנועה סיבובית כלפי חוץ של החלק האחורי של כף הרגל, הנפיה של כף הרגל האמצעית וטלטול כלפי פנימה של כף הרגל הפנימית. כל המאפיינים האלה קשורים במידה רבה ליתר קשתיות של כף הרגל.



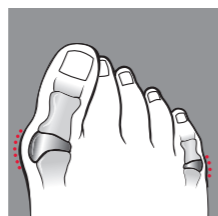
**סיבוב כלפי פנים**

סיבוב כלפי פנים (פרונציה) הוא נטייה סיבובית כלפי פנים של החלק האחורי והמרכזי של כף הרגל עם הרמה של הגבול החיצוני של כף הרגל המרכזית וטלטול כלפי חוץ של כף הרגל הקדמית. יתר סיבוב כלפי פנים מאובחן באופן שכיח במצב של פלטפוס.



**בוהן מורמת (בוהן פטישית)**

עיוות זה של הבוהן מושך את הבוהן לאחור בצורה דמוית ספר. הגורם למצב רפואי זה עשוי להיות מולד או כתוצאה משחיקה מתמשכת של נעליים צרות מדי או עם קצה קדמי מחודד.



**עקמת הבוהן ובוהן חייטים**

עקמת הבוהן היא בליטה במפרק הבוהן הגדולה. הבוהן הגדולה מתפתלת לעתים קרובות לכיוון החלק החיצוני של כף הרגל. התוצאה עלולה להתבטא בכאב נפיחות ואדמומית. בוהן חייטים הוא מצב דומה לעקמת הבוהן, אך הוא מתרחש במפרק הבוהן החמישית.



**בקרת תנועה**

**יציבות**

**ריפוד טבעי**



אימום	מידות רוחב	סיבוב כלפי פנים	התפרקות	עקמת הבוהן	בוהן מורמת	יתר קשתיות	פלטפוס	הליכה +	ריצה +
SL-2 דרופ: 13 מ"מ	גברים: 2E, 4E, 6E	+	+	+	+	+	+		
SL-1 SL-2 דרופ: 13 מ"מ	נשים: D, 2E גברים: 2E, 4E	+	+	+		+	+		
PL-10 דרופ: 10 מ"מ	גברים: 2E	+							+
SL-1 דרופ: 12 מ"מ	נשים: D, 2E גברים: 2E, 4E, 6E	+	+	+		+	+		
SL-2 דרופ: 13 מ"מ	נשים: D, 2E גברים: 2E		+	+	+	+			
דרופ: 10 מ"מ	נשים: D, 2E גברים: 2E, 4E, 6E	+	+	+		+	+		
411v2	גברים: 2E, 4E	+	+	+	+				+
PL-8 דרופ: 8 מ"מ	נשים: D גברים: 2E		+						+
PL-10 דרופ: 10 מ"מ	נשים: D, 2E גברים: 2E, 4E		+						+
PL-4 דרופ: 4 מ"מ	גברים: 2E		+	+					+

\* הנעליים מאושרות על-ידי PDAC איגוד הסכרת האמריקאי.

**ריפוד ניטרלי**

מומלץ לרצים/ הולכים עם רגל יציבה, המעוניינים בריפוד ברמה גבוהה.



**יציבות**

מומלץ לרצים/ הולכים עם גמישות קשתית בינונית עד עודפת וסיבוב כף הרגל כלפי פנים.



**בקרת תנועה**

מומלץ לרצים/ הולכים עם סוגי כף רגל שטוחה/ גמישה, הסובלים מיתר כיפוף לפניים.

