



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

کفش مناسب برای دانش آموزان



تهیه و تنظیم:

گروه سلامت جمعیت خانواده و مدارس

واحد سلامت نوجوانان و مدارس

پا تکیه گاه بدن است که تمام نیروی وزن را به زمین منتقل می کند و با برخورد به زمین این نیرو به صورت عکس العمل از طریق پا به زانو و ستون فقرات و مفاصل منتقل می شود. به همین دلیل مراقبت های بهداشتی از پا و کنترل نیروهایی که از زمین به آنها وارد می شد حائز اهمیت است.



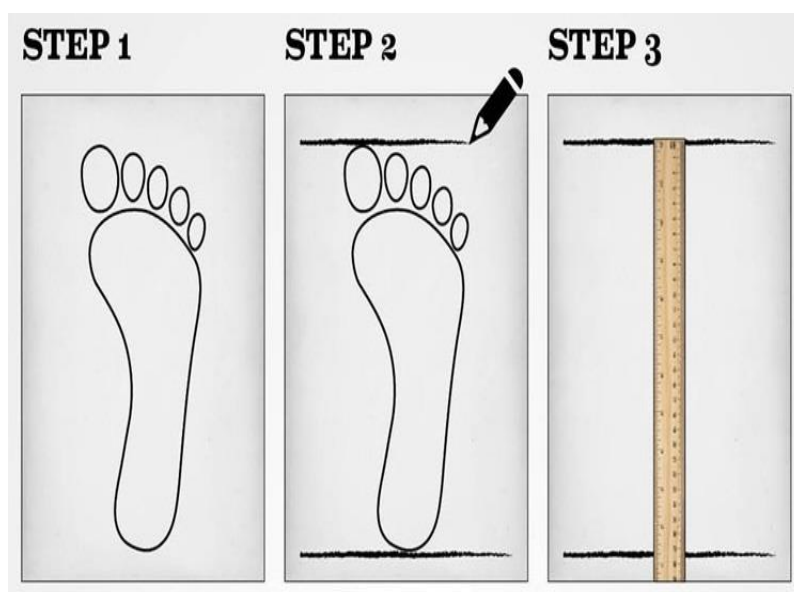
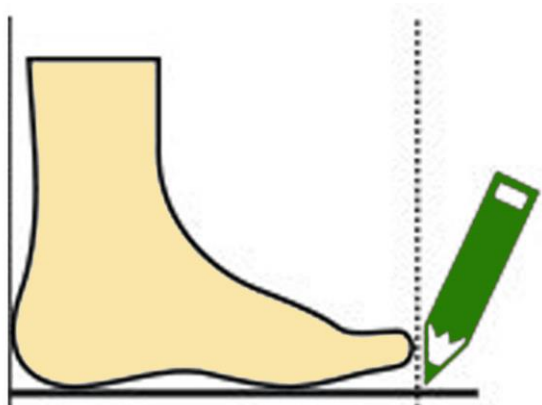
یکی از مسائل مهمی که سلامت کودکان و دانش آموزان را تضمین و طی سال تحصیلی برای آنها آسودگی به ارمغان می آورد انتخاب کفش مناسب است مسأله ای که متأسفانه در انتخاب آن اولویتهایی نظیر سلامت، راحتی، کیفیت و انعطاف فدای شکل ظاهر و رنگ آمیزی شده است .



چگونه پای دانش آموز را درست اندازه گیری کنیم؟

برای اندازه گیری دقیق و صحیح سایز پای کودک پیش از خرید کفش مدرسه چند توصیه ساده زیر را در نظر داشته باشید:

- از کودک بخواهید که روی یک صفحه کاغذی بزرگ بایستد. بزرگترین اندازه پا را علامت بزنید. این اندازه، فاصله میان نوک بلندترین انگشت تا پشت پاشنه پا است. این فاصله را بر حسب سانتی متر اندازه بگیرید.
- اندازه گیری پای کودک هر (۱-۳) ماه یکبار تکرار شود.
- اگر دانش آموز معمولاً جوراب حوله ای یا پشمی به پا می کند، در هنگام خرید کفش برای کودکان به اندازه بدست آمده نیم الی یک سانتی متر اضافه کنید. اندازه گیری پای دانش آموز را به تناوب تکرار کنید.



کفش مناسب دانش آموز چه شرایط دارد؟

□ رویه کفش :

رویه کفش باید چرمی و دارای انعطاف پذیری متوسط باشد. رویه نباید خیلی خشک یا خیلی نرم باشد و باید دارای بند باشد. تا هنگامی که بر اثر پوشش مکرر و گرمای پا تغییر شکل می دهد یا تنظیم بندهای آن بتوان استحکام دیواره های کفش را تنظیم کرد.

□ پنجه کفش :

پنجه کفش باید پهن باشد به گونه ای که انگشتان دچار فشردگی نشوند زیرا انحرافات انگشتان از کودکی و نوجوانی با پوشیدن کفش های بسیار تنگ به وجود می آید که منجر به تغییر قوس کف پا می شود.

□ پاشنه کفش :

پاشنه پا محل شایعی برای تغییر شکل در اندام تحتانی است. دو لایه بودن و قوام دار بودن پاشنه کفش دو خصوصیت یک کفش بهداشتی می باشد که از انحراف پاشنه در جهت داخل و خارج جلوگیری می کند. کفش مناسب باید در قسمت پاشنه ارتفاع ۲ سانتی متر و در قسمت پنجه ارتفاع ۱/۵ سانتی متر داشته باشد.

□ کف کفش :

کف کفش باید ضمن انعطاف پذیری دارای استحکام باشد تا از بخشی از ضربات جلوگیری و به عنوان ضربه گیر عمل کند. زیرا کف خشک کفش ضربه را مستقیماً به مفاصل و ستون فقرات وارد می کند.



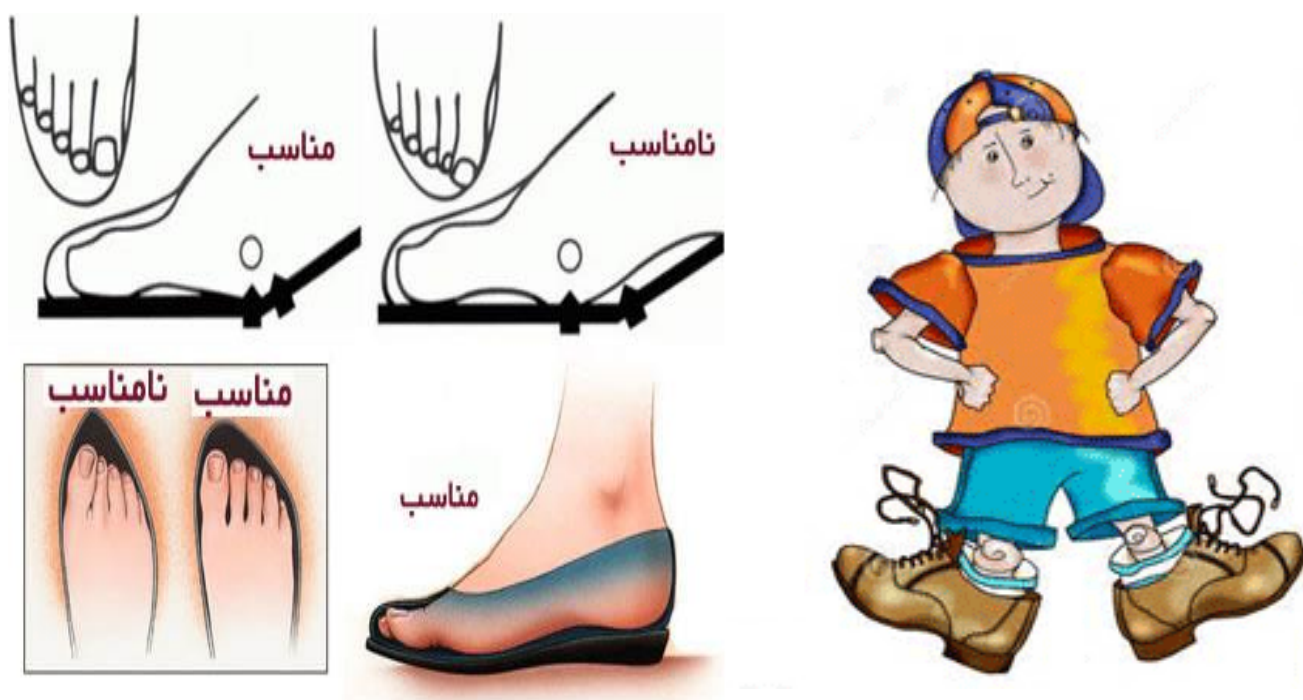
والدین باید در موقع خرید کفش به چه نکاتی توجه کنند؟

- ☐ هرگز برای خرید کفش مدرسه بدون حضور کودکان اقدام نکنید.
- ☐ حتماً در هنگام خرید کفش ، کودکان باید هر دو لنگه کفش را امتحان کند.
- ☐ روزی را برای خرید کفش مدرسه کودکان انتخاب کنید که صبر و فرصت کافی دارید.
- ☐ سکوت کودکان را در هنگام به پا کردن کفش به معنای مناسب بودن آن فرض نکنید.
- ☐ از کودک بخواهید که با کفش چند قدمی راه برود.
- ☐ به نحوه راه رفتن او دقت کنید.
- ☐ بهتر است در حالت ایستاده کودکان ، بین انگشتان بزرگ پای او و نوک کفش به اندازه ضخامت انگشت شست دستتان فاصله باشد.
- ☐ خرید کفش های بسیار بزرگ و نیز خرید کفش تنگ هر دو به یک اندازه به سلامتی پاهای کودک آسیب می زنند.
- ☐ اندازه شدن کفش را به پای کودک به ماه های آینده واگذار نکنید.
- ☐ با توجه به تغییر و افزایش سایز پای دانش آموزان بر حسب ضرورت کفش جدیدی تهیه کنید.
- ☐ منتظر جدا شدن کف کفش یا پاره شدن آن نباشید.
- ☐ قبل از خرید کفش مدرسه ، به کف آن هم توجه کنید. اگر کف کفش صاف باشد، دانش آموز در حین بازی و ورزش در معرض خطر لیز خوردن خواهد بود. این خطر در روزهای بارانی شدیدتر است.
- ☐ اگر دانش آموزان دختر به کفش های پاشنه دار علاقه مندند، حداکثر پاشنه دو و نیم سانتی متری را به شما پیشنهاد می کنیم.
- ☐ کفش های با کفی و پاشنه بسیار نازک هم مورد تأیید نیستند.
- ☐ بهتر است برای ساعتهای ورزش دانش آموزان کفش ورزشی جداگانه ای تهیه شود.
- ☐ خرید کفش باید در ساعات پایان روز انجام شود تا در صورت وجود ورم ، سایز کفش مناسب باشد.



کفش نامناسب چگونه کفشی است؟

- ✓ کف کفش انعطاف پذیری بیش از حد داشته که منجر به انتقال نیرو و پیچ خوردگی پا می شود.
- ✓ پاشنه های باریک مناسب نیست چون کم بودن سطح اتکای پاشنه از عوامل تشدید کننده خطر پیچ خوردگی پا است و نباید آن را در محیط هایی نظیر مدرسه برای دویدن و بالا رفتن از پله استفاده کرد.
- ✓ کفش های پاشنه بلند و بدون پاشنه ، هر کدام باعث اختلالاتی در راه رفتن دانش آموز شده و در مواردی باعث خستگی زودرس و فشار بر ستون فقرات و زانوها می شود.
- ✓ اگر کفه داخل کفش از برجستگی مرکزی از پوشش دهنده قوس داخلی است برخورددار نباشد قوس کف پا را در طول دوران رشد تنظیم نمی کند در غیر این صورت باید از کفی طبی برای تنظیم قوس کف پا استفاده شود.
- ✓ کفش نامناسب علاوه بر اینکه عوارض مختلفی برای دانش آموز در پی خواهد داشت ، می تواند او را به انواع بیماریها مانند میخچه، حساسیتهای پوستی، دردهای مفصلی و اسکلتی مانند درد پاشنه و زانو، خستگی، داغی و سوزش پا و شیوع انواع ناهنجاریها مثل انگشتان چکشی ، انگشت شست کج ، ناخن فرو رفته ، تاول ، کف پای صاف، کف پای گود، پای پهن و احساس کمر درد مبتلا کند.
- ✓ اگر کفش بیش از حد بزرگ باشد، باعث نبود تعادل در راه رفتن و زمین خوردن و بروز حادثه می شود از سوی دیگر کفش کوچکتر از اندازه پای دانش آموز ، موجب فشردگی پنجه ، پاشنه و ایجاد تاول و میخچه می گردد.
- ✓ وزن کفشها نباید زیاد باشد. کفشهای سنگین ضمن اینکه خستگی دانش آموز را در پی دارد ، پاهای او را هم خسته و زخمی می کند.



منابع :

- دکتر نادر معروفی (عضو هیئت علمی انجمن فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی ایران)
- دکتر فتانه اکبری (متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه ایران)