



در مجموع کفش باید دارای

دو عملکرد عمده باشد



گرفتن ضربه: جلوگیری از شدت ضربه‌ای که هنگام برخورد کف پا با زمین ایجاد می‌شود.



کنترل حرکت: کنترل حرکت پا به جلو و عقب

وزن کفش

صد گرم اضافه در هر پا در سرعت‌های مشخص، مصرف انرژی را تا یک درصد افزایش می‌دهد. این میزان در دوهای ماراتن به ۱ تا ۲ دقیقه تغییر رکورد می‌انجامد.

توجه! سبک‌ترین کفش، بهترین نیست.

مقدمه

تبلیغات گوناگون در مورد کفش‌های ورزشی، این تصویر را تداعی می‌کند که یک مارک تبلیغاتی به‌خصوص ارائه‌دهنده بهترین کفش‌ها برای هر نوع پا می‌باشد. حال آنکه هیچ نوع کفشی بهترین کفش برای تمام ورزشکاران نیست؛ از این رو باید در انتخاب کفش دقت شود.

در دوهای ۱۵۰۰ متر هر پا حدوداً بیش از ۱۰۰۰ بار با زمین برخورد می‌کند و در هر برخورد نیروهای قائمی معادل دو یا سه برابر وزن بدن بر هر پا وارد می‌شود. لذا اگر این فشار از طریق کفش کاهش نیابد می‌تواند به قسمت‌های مختلف اندام تهتانی و یا حتی ستون فقرات آسیب برساند.

کفی کفش بر اثر استفاده‌های مکرر فشرده می‌شود و خاصیت ضربه‌گیری خود را از دست می‌دهد، بنابراین تعویض آنها توصیه می‌گردد.



تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

WWW.IFSM.IR

ifsmir

www.aparat.com/www.ifsm.ir



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
IFSM
FEDERATION OF SPORTS MEDICINE OF IRAN

هشت نکته اساسی

کفش‌های ورزشی باید راحت و بادوام باشند، از پا محافظت کرده و در انجام فعالیت‌های ورزشی از عملکرد مؤثری برخوردار باشند. زیرا که شرکت در هر یک از رشته‌های ورزشی، فشارهای خاصی را بر هر یک از اندام‌ها به‌ویژه پاها وارد می‌کند و حرکات خاصی را از پاها طلب می‌نمایند.

کفش نامناسب با ایجاد فشارهای مزمین به پا، می‌تواند پس از مدتی موجب ایجاد تاول، پینه و تغییر شکل‌های ساختاری شود و ضمن ایجاد اختلالات بیومکانیکی، بر تعادل کل بدن تأثیر منفی داشته باشد.

از آنجایی که بین اندازه و شکل پای راست و چپ عموماً اختلاف وجود دارد، انتخاب کفش با مشکل مواجه می‌شود؛ لذا دقت در اندازه هر جفت کفش توصیه می‌شود.

در انتخاب کفش باید وضعیت استفاده مدنظر قرار گیرد مانند پوشیدن انواع مختلف جوراب یا حرکات خاص ورزشی همچون پرش، دویدن و غیره.

با توجه به اینکه اندازه پاها در غروب بزرگ‌تر از صبح است، باید انتخاب کفش را به پایان روز موکول کرد.

کفش‌ها باید برای هر دو پا کاملاً راحت باشد و انگشتان پا در آنها صاف باشند.

حرکات خم شدن و باز شدن در دامنه حرکتی مطلوب، بدون درد انجام پذیرد. کفش باید از طول خم شود. محل خم شدن کفش باید با محل خم شدن کف پا (مفصل متاتارسوفالانژیال) مطابق باشد، در غیر این صورت پوست و ساختار پاها با فشار مواجه خواهند بود.

کنترل کیفیت کفش و عرض آن نیز دو نکته اساسی در انتخاب کفش است. سفتی کف کفش و انعطاف پذیری آن، تاندون‌های پا را با فشار زیادی مواجه می‌کند. همچنین عرض کفش بویژه در قسمت قوس پاها باید از قوس‌های طولی پا حمایت کند.

چرخش بیش از حد پا و کفش و ایجاد خستگی و آسیب

مطالعات بالینی نشان داده‌اند که دوندگان، اغلب اوقات از ناحیه زانو آسیب می‌بینند. کفشی که باعث چرخش زیاد پا در صفحه ساجیتال می‌شود در آسیب زانو مؤثر است. برآمدگی ساق پا و ضعف تاندون آشیل از صدمات دیگری است که بر اثر چرخش بیش از حد پا ایجاد می‌شود.

بررسی مشکل پای ورزشکار

متخصصین، پاها را به سه دسته تقسیم می‌کنند: طبیعی، سفت (با قوس زیاد) و نرم (بدون قوس) در مواردی که پاها دارای قوس زیاد هستند فرد به کفش‌هایی با کفی نرم جهت افزایش خاصیت ضربه‌گیری نیاز دارد. پاهای صاف یا بدون قوس نیازمند کنترل حرکت است، بنابراین باید از کفی سفت استفاده شود. پس اگر از کفش‌های کنونی خود راضی هستید و در فعالیت خویش با عارضه‌ای روبه‌رو نمی‌شوید از همان کفش در موارد بعدی نیز استفاده کنید.