



ПОДОШВА ОБУВИ

РАССКАЖЕТ О ВАШЕМ

ЗДОРОВЬЕ

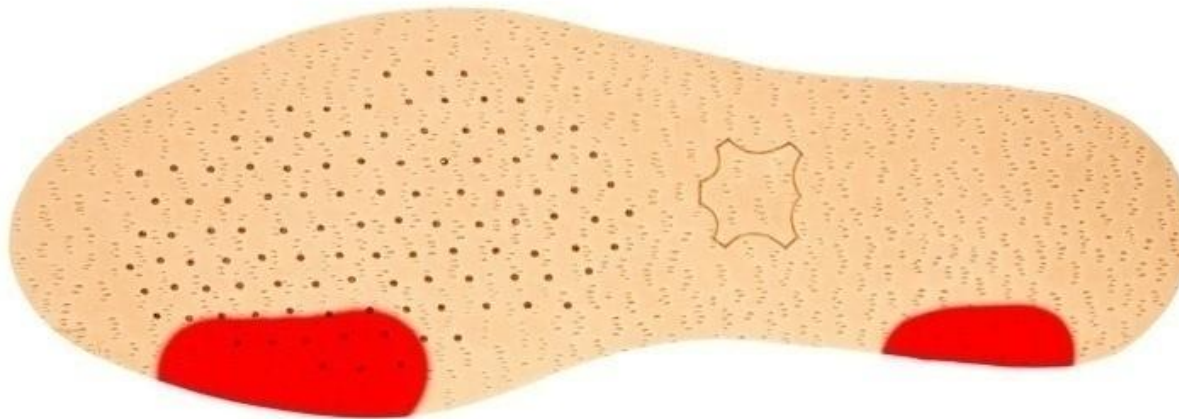
**Подготовила инструктор-методист по АФК Нуриманова
И. А**

1. Центр подошвы



Если вы увидели, что подошва стирается под подушечками стопы, то это свидетельствует о том, что вы слишком перегружаете ахиллово сухожилие. Это может происходить либо из-за нарушения режима и техники выполнения спортивных тренировок, либо из-за неправильно подобранной обуви. Перегрузка суставов впоследствии может привести к **тендиниту** ахиллова сухожилия.

2. Внутренний край стельки



Чрезмерное истирание стельки с внутреннего края обуви может означать, что вы слишком подворачиваете ногу при ходьбе, хотя можете даже этого не замечать во время передвижения. Но если вовремя не проконсультироваться со специалистом, то ваша походка в скором может нарушиться еще больше. Существует и риск развития **брахибазии**.



3. Внешний и внутренний края подошвы



Если на подошве у носка больше износился ее внутренний край и внешний край на пятке, то это свидетельствует об избыточной пронации стопы, когда ее внешняя поверхность выворачивается внутрь, а подошва — наружу. Это может впоследствии привести к **остеохондрозу** и другим осложнениям в работе организма.



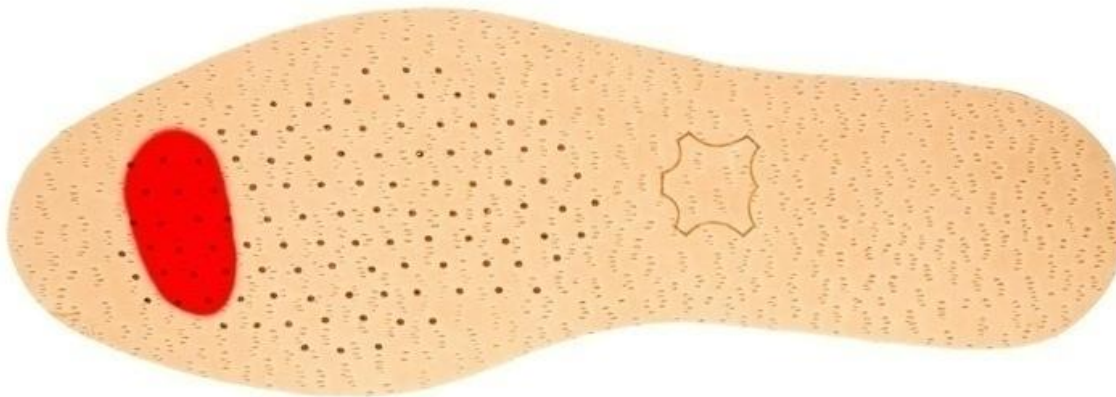
4. Внешний край подошвы



Особую настороженность следует проявить при обнаружении следов чрезмерного износа подошвы с ее внешнего края. Это может быть признаком развития деформации свода стопы и, как следствие, возникновения **косолапости**.



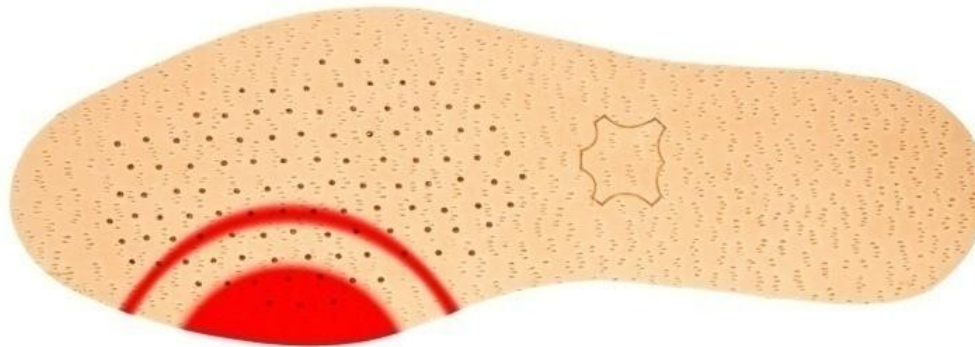
5. Под пальцами на стельке



Большая потертость под пальцами на стельке свидетельствуют о том, что вы носите слишком высокие каблуки. По данным исследования, ежедневное ношение такой неудобной, но очень эффективной обуви является фактором, способствующим возникновению **остеоартрита**. По мнению ортопедов, наиболее комфортна обувь с каблуком от 2,5 до 4 см, а максимально допустимая высота не должна быть больше 7 см.



6. Под большим пальцем на стельке



Если сильнее всего стелька изнашивается на выпуклости под большим пальцем, то это явный признак того, что вы носите слишком узкую обувь. Ведь в туфлях с узким носом пальцы стремятся «взобраться» друг на друга, настолько им неудобно. Это может привести не только к деформации всей стопы, но даже позвоночника. В свою очередь, смещенные позвонки могут зажать нервные окончания по всему телу и отозваться в виде **болевого ощущения в желудке, голове и сердце.**



8. Как должно быть



Подошва обуви не может служить вечно, и она в любом случае будет истираться. Но важно то, в каких именно местах это происходит. Подошва обуви здорового человека будет протираться на носке и на пятке, а вот следы от потертостей только на левой стороне могут быть признаком продольного плоскостопия.

Этому заболеванию напрасно придают мало значения, особенно при первых его проявлениях. В подростковом возрасте из-за плоскостопия может возникнуть нарушение осанки и начать развиваться сколиоз, а иногда это может стать и причиной сильных **головных болей**. Хотя решить эту проблему может ортопед, который посоветует вам правильные стельки.

