

Северо-Осетинская Государственная Медицинская  
Академия

Кафедра Общей Гигиены

# Гигиена обуви

Выполнила студентка 402 группы  
педиатрического факультета Туриева Диана

Владикавказ 2010год



# ОБУВЬ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Обувь является важной частью нашего туалета; она имеет большое практическое и эстетическое значение, отражая культуру, воспитание, национальные традиции и формирует внешний вид человека.



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- \* Обувь должна быть удобной в носке, соответствовать размерам и морфологическим особенностям стопы.
- \* Она должна обладать малой теплопроводностью, достаточной воздухо- и паропроницаемостью.
- \* Обеспечивать защиту стоп от неблагоприятных физических, химических и биологических воздействий.



- \* Не выделять во внутриобувное пространство химические вещества, оказывающие раздражающее действие.
- \* Легко очищаться и высушиваться, продолжительное время сохранять первоначальную конфигурацию и хорошие гигиенические свойства.
- \* Отвечать возрастным и физиологическим особенностям и потребностям организма.



## **ВНИМАНИЕ – ВЫСОКИЙ КАБЛУК!**

Красота, как известно, требует жертв. Именно так думают многие женщины, и поэтому с утра и до вечера носят туфли на высоких каблуках

Конечно, женщина на высоких каблуках выглядит привлекательно. Однако при ходьбе в такой обуви приходится опираться на носочки, и со стопой происходят страшные изменения



# Чем опасны каблуки?

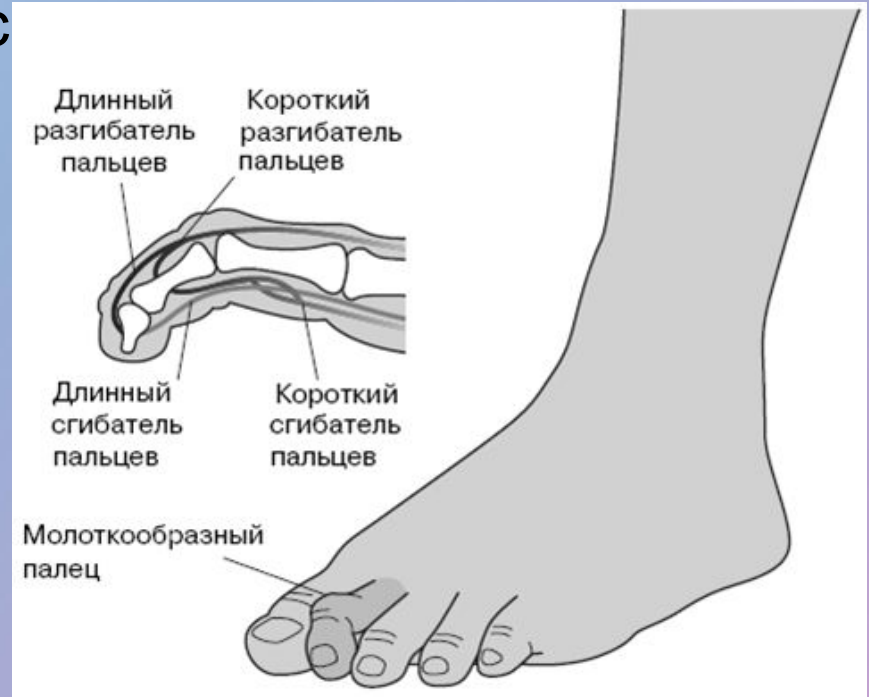
- Когда мы ходим в обуви с плоской подошвой, наш вес распределяется равномерно по всей ступне, не вызывая излишнего напряжения на какие-то отделы. Как только мы надеваем каблук, происходит дисбаланс в распределении веса, и наибольшую нагрузку испытывают пальцы ног и



**молотообразные пальцы**, которые сплюснуты узкой обувью и повторяют носок туфель. Такая деформация называется хаммерто (молотообразное уплощение пальцев), она нередко сопровождается воспалением суставов в области стопы.

Особенно сильно пальцы деформирует обувь с узким

мысом



На фотографиях показано в каком положении оказываются пальцы в обуви с узким мысом и высоким каблуком.

- Патология ахиллесова сухожилия



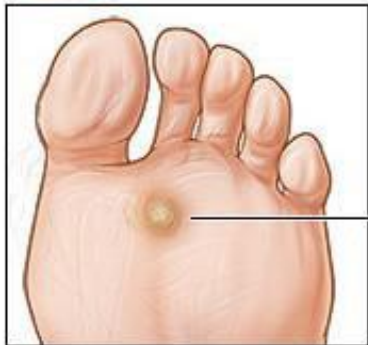


# Натоптыши и мозоли на подошве

Мозоли

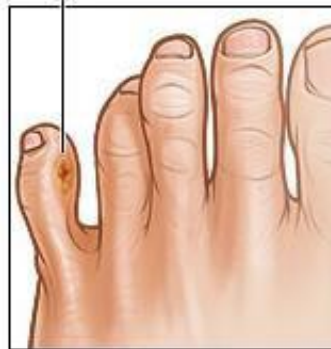


Твердый мозоль



Твердый мозоль

Мягкий мозоль



Натоптыши



Натоптыши

- Нейрома Мортона
- Метатарсалгия

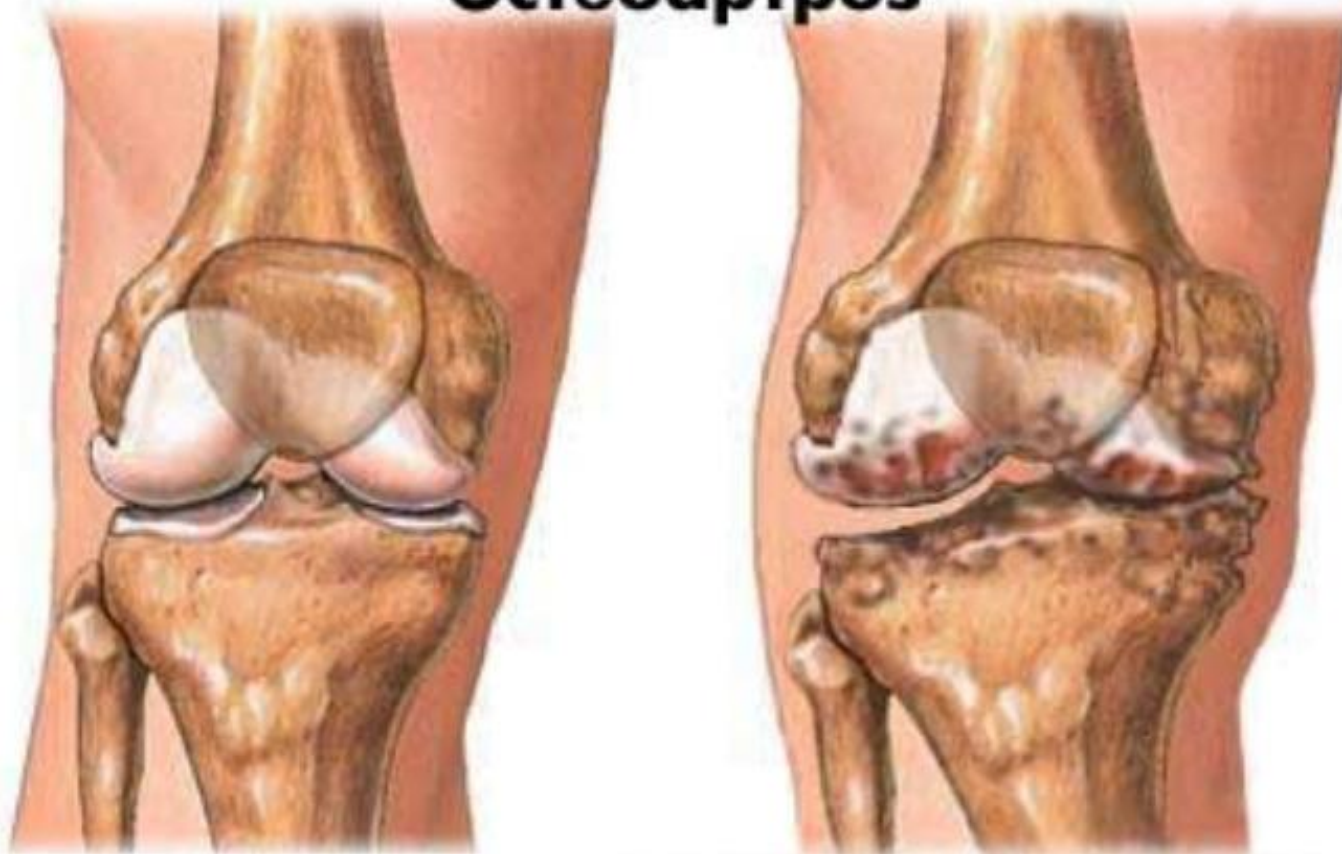


- **Скрытые переломы костей стопы** или **трещина кости стопы** (пальцев или сочленений).



- **Остеоартрит коленей и поясничные**

## **Остеоартроз**



**Здоровый  
коленный  
сустав**

**Сустав, пораженный остеоартрозом:  
видны разрастания костной ткани  
вокруг эрозированного суставного  
хряща**



- По статистике каждая 3-я **попадает в травмпункт** именно после падения "с каблуков".

Поэтому, перед тем как покупать туфли на шпильке, реально оцените свои силы. Учтите, что каблуки - серьезная нагрузка для поясницы и позвоночника.



- **Бесплодие**, также может возникнуть в следствии ношения 8-12 сантиметровых каблуков.

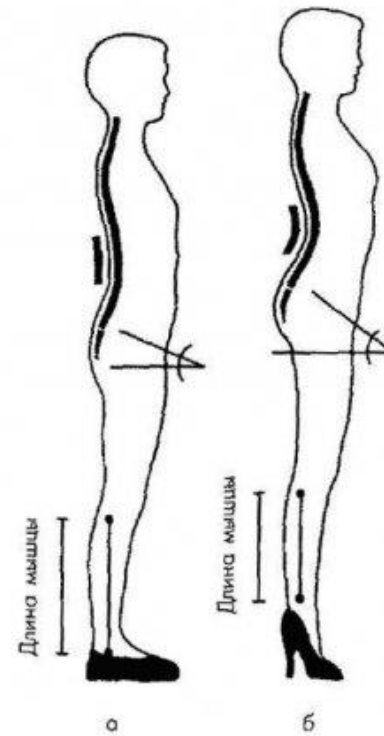


Рис. 11:

а - во время стояния в обуви на плоской подошве;

б - при ношении обуви на высоких каблуках возникает излишнее прогибание поясницы и сокращение трехглавой мышцы голени

# ПРАВИЛА НОШЕНИЯ ОБУВИ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ

- \* Не ходите на высоких каблуках с утра до вечера. Например, на работе носите туфли без каблуков.
- \* Куда бы вы ни пошли на каблуках, старайтесь класть в сумочку легкие балетки.
- \* Хотя бы изредка, сняв шпильки, делайте несложную гимнастику.



- Приобретите хорошие стельки.

Давать ногам отдых

Например, как можно чаще ходить босиком.





- После длительного ношения обуви на высоком каблуке, переход на менее высокий каблук может быть болезненным. Поэтому отучать себя от высоких каблуков следует постепенно, начиная со среднего каблука, потом невысокий, а далее можно носить и спортивную обувь и балетки.



# КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КАБЛУК?

- Правильный каблук, который наилучшим образом позволяет поддерживать «арку» стопы, имеет всего две характеристики.
- **1.** Высота каблука должна быть в пределах от 2 до 4 сантиметров.
- **2.** Площадь каблука должна быть в пределах от двух до четырех квадратных сантиметров.



## КАКУЮ ОБУВЬ НУЖНО НОСИТЬ?

- Правильный ответ – удобную обувь. Обувь не должна сдавливать стопу, но и стопа не должна «болтаться» в обуви; подошва не должна быть плоской, но и каблук должен быть не выше 2-4 сантиметров.



# Методики дезинфекции обуви

В домашних условиях дезинфекцию обуви можно сделать с помощью 50% р-ра уксусной кислоты, 0,5% р-ра хлоргексидина биглюконата или 25% р-ра формалина.



Благодарю за внимание!

