

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?

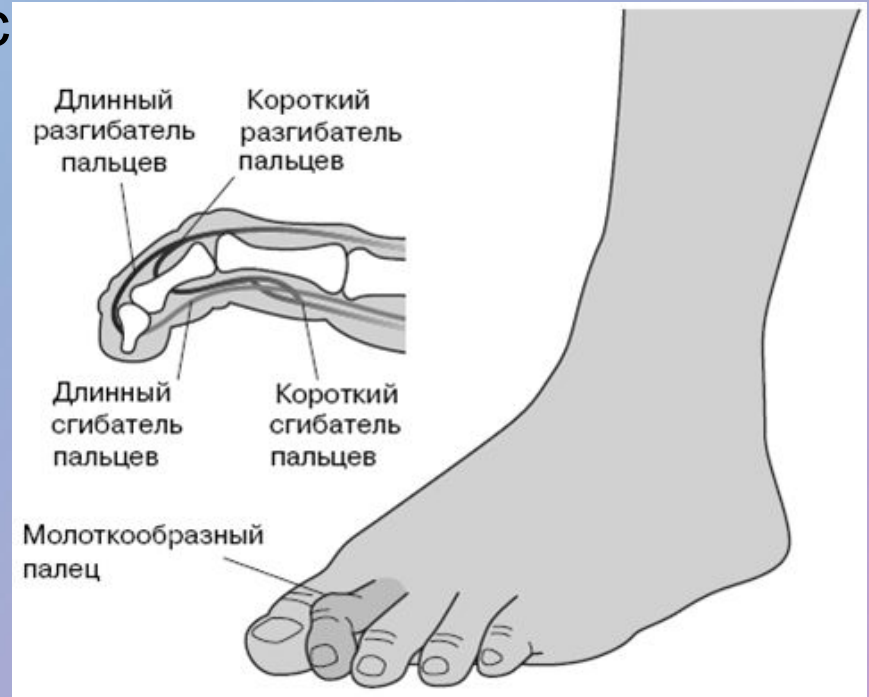
- Когда мы ходим в обуви с плоской подошвой, наш вес распределяется равномерно по всей ступне, не вызывая излишнего напряжения на какие-то отделы. Как только мы надеваем каблук, происходит дисбаланс в распределении веса, и наибольшую нагрузку испытывают пальцы ног и



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

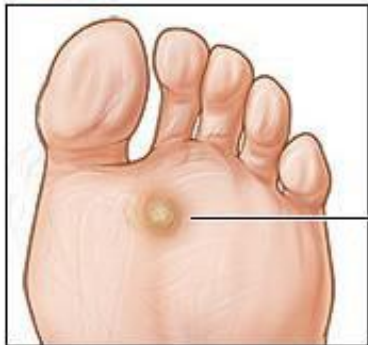


Натоптыши и мозоли на подошве

Мозоли

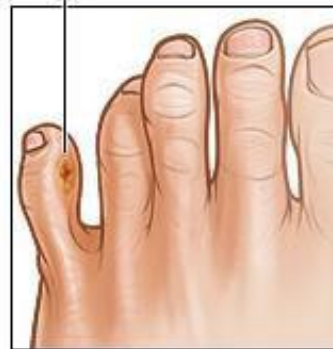


Твердый мозоль

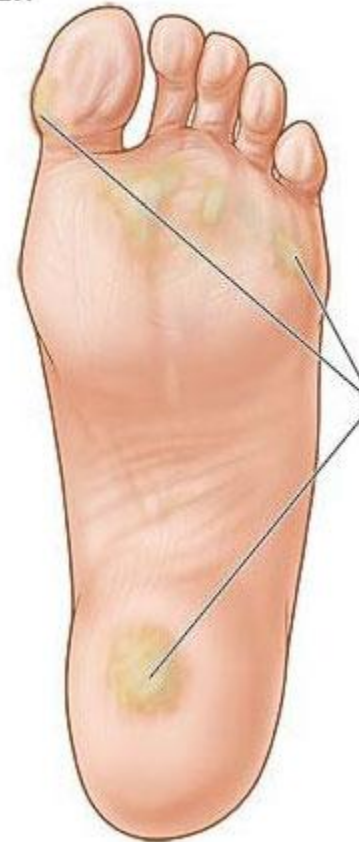


Твердый мозоль

Мягкий мозоль



Натоптыши



Натоптыши

- Нейрома Мортона
- Метатарсалгия

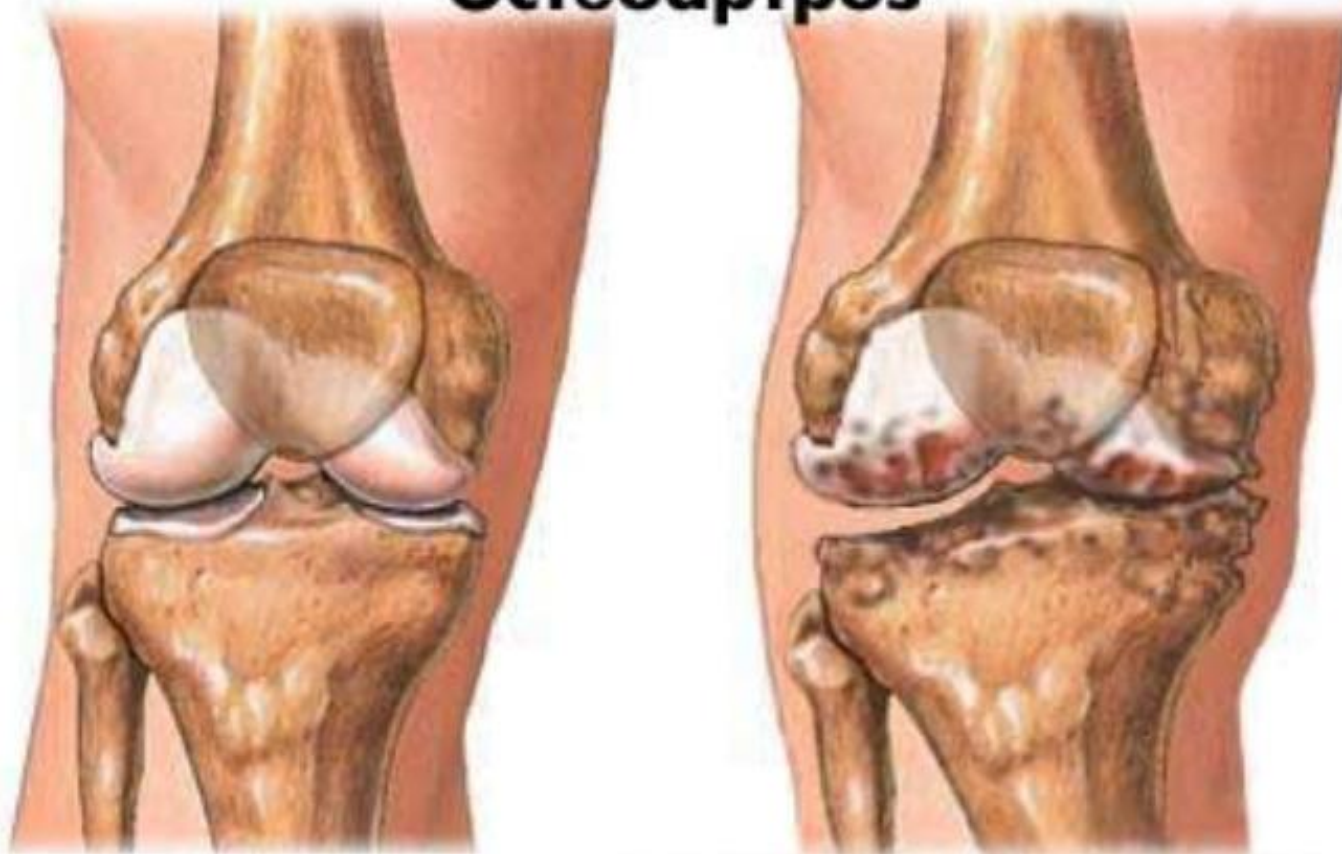


- **Скрытые переломы костей стопы или трещина кости стопы (пальцев или сочленений).**



- **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.

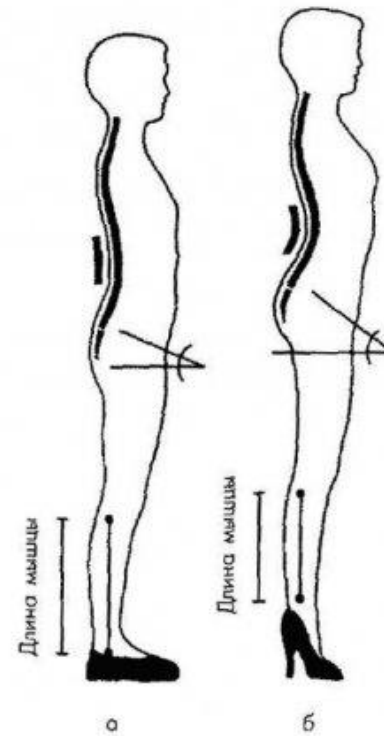


Рис. 11:

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!

