

ПРОЧНО СТОЙТЕ НА НОГАХ В БЕЗОПАСНОЙ  
ОБУВИ  
Stay on Your Feet with Safer Shoes

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

Многие из нас незаслуженно плохо относятся к своим ногам, несмотря на то, как тяжело они работают. Мы воспринимаем их как должное, втискиваем их в тесную обувь и не обращаем на них внимания, пока они не начнут болеть. В среднем, в течение жизни наши ноги проходят около 120 тысяч километров, поэтому неудивительно, что примерно у 40 процентов людей возникают проблемы с ногами. Большинство этих проблем можно избежать, если носить подходящую обувь.

Неподходящая обувь - одна из основных причин падений. Из-за скользкой подошвы или высоких каблуков можно поскользнуться или споткнуться. Носите безопасную обувь, она не травмирует ноги; это также хороший способ предотвращения падений. Это полезный совет для всех, особенно для пожилых людей. Во время падения можно получить тяжелую травму в любом возрасте, но в пожилом возрасте процесс выздоровления более длительный и сложный. Падение - наиболее распространенная причина госпитализации среди людей старше 60 лет. Из них тридцать процентов попадает в больницу с переломом бедра.

Независимо от того, сколько вам лет, вот несколько советов о том, как правильно подбирать обувь.

- Обувь должна быть по ноге - даже, если это домашняя обувь. Пятьдесят процентов падений случается дома. В тапочках или туфлях, не подходящих вам по размеру, легче всего споткнуться и потерять равновесие. Если между самым длинным пальцем ноги и носком туфли есть расстояние не менее 1,2 см, а задник плотно прилегает к пятке, значит, обувь подобрана точно по размеру.
- Самая безопасная подошва - та, которая имеет хорошее сцепление с поверхностью, особенно, если поверхность гладкая или мокрая. Резиновая или синтетическая рифленая подошва не скользит. Кожаная подошва обычно скользкая, но сапожник может сделать резиновые

набойки, чтобы улучшить сцепление (это можно сделать самому, купив специальный набор в магазине хозяйственных товаров).

- Самые безопасные каблуки - это низкие (не выше 5 см) и широкие. Такой каблук придает устойчивость. Танкетка - тоже хороший вариант, если она не выше 5 см.
- Обувь, полностью закрывающая ногу, например, обувь на шнуровке или туфли-лодочки, облегчает ходьбу. А в шлепанцах, старой разношенной обуви ноги быстро устают, также в них легко подвернуть ногу. Обувь с твердым задником хорошо поддерживает щиколотку.
- Пружинящая гибкая подошва, как, например, в кроссовках, предохраняет ноги от твердых и неровных поверхностей. Хорошо, если обувь, которую вы часто надеваете, именно с такой подошвой.
- Очень удобна обувь, сделанная из мягкого материала - кожи или синтетического материала - с отверстиями, через которые проходит воздух.

Правильно подбирайте обувь в зависимости от того, что вы собираетесь делать. Для торжественных случаев хороши лодочки на невысоком каблуке и с нескользкой подошвой. Если вы все время в движении, оденьте обувь на шнуровке. Тапочки на плоской подошве, плотно облегающие ногу, хороши для холодных зимних вечеров. Очень важно вовремя чинить обувь. Стертые подошвы или каблуки могут быть опасны.

Если вы хотите получить более полную информацию о предотвращении падений, обратитесь в ближайший центр общественного здравоохранения.

Телефонные номера правильны на момент публикации.  
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.