

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Güney	516-6999	Wollongong	(042) 74-4211
Batı	633-5444	Griffith	(069) 62-3900

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

multi
cultural
communication

TURKISH
31 JULY 1995

**AYAKTA DENGEDEN
DURABİLMEK İÇİN
DAHA SAĞLAM
AYAKKABILAR GIYİN**

Stay on Your Feet With Safer Shoes

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

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

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

AYAKTA DENGEDE DURABİLMEK İÇİN DAHA SAĞLAM AYAKKABILAR GİYİN (Stay on Your Feet With Safer Shoes)

Bizim için canla başla çabaladıkları halde ayaklarımızın kıymetini çoğumuz pek bilmeyiz. Onları önemsemeyiz ve biçimsiz ayakkabıların içine sokuştururuz, bize acı vermeye başlayınca kadar da aklımıza getirmeyiz. Normal yaşam süresi içinde kişi 120,000 kilometre yol yürüdüğüne göre %40'ımızın gün gelip ayaklarımızdan şikâyetçi olmamıza şaşmamak gerekir. Ayağa uygun ayakkabılar giyerek sorunların çoğu önenebilir.

Ayağa uymayan ayakkabılar giymek düşmenin de yaygın bir nedenidir. Birçok kişi ayakkabı tabanının kaygan veya topukların çok yüksek olması nedeniyle kayar, takılır veya sendeler. Ayakları sağlıklı tutmak ve düşmeleri önlemek için sağlam ve ayağı destekleyen ayakkabılar giyilmelidir. Bu öneriler hepimiz için iyidir ama en çok yaşlı kişiler için önemlidir. Düşüp yaralanmak her yaşta fena bir şeydir fakat yaşlandıkça iyileşmek için daha uzun zaman gerekir. 60 yaşını geçmiş kişilerin hastaneye kaldırılmalarının-en önde gelen nedeni düşmedir. Düşen kişilerin %30'unda kalça kırığı meydana gelmektedir

Yaşınız ne olursa olsun sağlam ayakkabı seçimi için aşağıdaki önerilerden yararlanabilirsiniz:

- Salt evde bile giyiyor olsanız ayakkabılar ayağa tam uymalıdır. Düşmelerin %50'si evde olmaktadır. Ayağa tam oturmeyen ayakkabı veya terlikler ayağınızı sürümenize ve dengenizi kaybetmenize neden olur. Ayakkabının ayağa tam oturduğunu ayakkabının burnunda ayak parmakları için yeterli yer olduğundan (en uzun ayak parmağıyla ayakkabının burnu arasında 1.2 cm bulunmalıdır) ve ayakkabının topuk kısmının ayağı rahatça sarmasından anlayabilirsiniz.
- Ayakkabının tabanı yürürken, özellikle yer cilalı veya ıslaksa, yeri iyice kavırıyorsa bu size güven verir. Ayakkabının tabanı lâstik veya sentetik bir maddeden yapılmış ve yüzeyi

kabartılmışsa ayağınız kaymaz. Ayakkabının tabanı köseleden yapılmışsa ayağınız kolayca kayar. Ayakkabı tamircisine yarım lâstik taban koydurursanız ayakkabının tabanı yeri daha iyi kavrar. Nalburulardan lâstik taban alarak kendiniz de yapabilirsiniz.

- En emniyetli topuklar alçak (5 cm'den az) ve kalın topuklardır. Kama topuklar da 5 cm'den alçak olmak koşulu ile iyi bir seçenek olabilir.
- Ayağı iyice saran bağcıklı veya kapalı kesimli fantazi ayakkabılar ayağı iyi destekler. Terlik gibi ayağa geçirilen, tokyo ve benzeri ayakkabılar ayağınızı yorar ve ayak bileğinizin kolayca burkulmasına neden olur. Ayakkabının topuk kısmı sıkıysa ayak bileğinizi güzelce destekler.
- İçi yastıklı, tabanı bükülebilir (koşu ayakkabılarında olduğu gibi) ayakkabılar ayağı sert ve eğri büğrü zeminden korur ve ayakla zemin arasında tampon görevi görür. En çok kullandığınız ayakkabıların böyle olmasına dikkat ediniz.
- Deri veya delikli sentetik maddelerden yapılmış hafif ayakkabılar adeta "nefes aldıklarından" ve ayakkabının içine hava girmesini sağladıklarından rahat ayakkabılardır.

En iyisi o anda yaptığınız işe göre ayakkabı seçmektir. Süslenip bir yere gidecekseniz tabanı kaymaz, alçak topuklu bir fantazi ayakkabı giyebilirsiniz. Fazla hareket edecekseniz bağcıklı bir ayakkabı giyebilirsiniz. Kış mevsiminde ise ayakları sıcak tutması için ayağı tamamen saran kapalı ve düz topuklu bir terlik giyebilirsiniz. Ayakkabıları gerekirse tamir ettirmeyi unutmamak önemlidir. Tabanı incelmış veya topukları yenmiş ayakkabılar da tehlikeli olabilirler.

Ayaklarınızı sağlam ve rahat ayakkabılar giyerek şımartırsanız onlar da sizi senelerce üstlerinde taşırlar. Düşmeleri önlemek konusunda ayrıntılı bilgi almak için halk sağlığı merkezlerine başvurabilirsiniz.