

GIÀY & ĐÔI BÀN CHÂN
STAY ON YOUR FEET WITH SAFER SHOES

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

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
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

GIÀY & ĐÔI BÀN CHÂN

STAY ON YOUR FEET WITH SAFER SHOES

Cứ nghĩ đến cái không lao khổ nhọc của đôi bàn chân trong việc gánh vác cơ thể con người trong suốt cuộc đời mà cảm thấy bất công. Người ta thường xao lãng việc săn sóc đôi bàn chân của mình, hay bắt nó phải mang một cặp giày không an toàn hay không vừa vặn; nghĩa là chật quá hay rộng quá, khiến cho bàn chân bị phỏng giộp lên vì phồng hay đau đớn vì quá bó.

Tính trung bình một đời người, đôi bàn chân giúp con người di chuyển khoảng 120,000 cây số, do đó cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi 40% trong số chúng ta mắc phải một khuyết điểm nào đó liên quan đến bàn chân.

Giày không an toàn cũng là nguyên nhân của sự vấp ngã. Nhiều người trượt chân, vấp ngã là do đế giày hoặc trơn trượt hoặc gót quá cao làm họ mất thăng bằng. Mang giày an toàn, vừa vặn là cách tốt nhất để giúp cho bàn chân thoải mái, không bị phỏng giộp và không bị vấp ngã. Chuyện này đặc biệt quan trọng đối với mọi người, đặc biệt là những vị đã lớn tuổi. Vấp ngã dễ gây thương tích cho mọi người ở mọi lứa tuổi, nhưng càng lớn tuổi, các vết thương càng lâu lành. Vấp ngã là một trong những nguyên nhân thông thường nhất gây ra thương tích cho các vị từ 60 trở lên. Trong số 100 trường hợp vấp ngã phải đưa vào bệnh viện để chữa trị, có 30 trường hợp bị nứt xương hông.

Sau đây là những đặc điểm của một đôi giày an toàn:

- Vừa vặn - dù chỉ mang giày để đi trong nhà, quý vị cũng nên chọn một đôi ôm vừa sát chân. Năm mươi phần trăm các tai nạn vấp ngã xảy ra ngay tại nhà. Mang giày hay dép hoặc chật quá hay rộng quá sẽ dễ làm quý vị mất thăng bằng và loạng choạng. Muốn biết đôi giày có vừa vặn chân mình hay không, quý vị nên để ý đến phần mũi giày (đặc biệt là khu vực chung quanh ngón chân cái) và phần ôm chung quanh gót chân. Nếu những nơi này quá rộng (giày sẽ lỏng) hay quá chật (mũi và gót giày sẽ bó chặt ngón chân và gót chân gây khó chịu).

- Đế giày không trơn trượt - đặc biệt là nếu dùng giày để đi trên mặt sân bóng loáng hay trơn trượt. Giày có đế làm bằng cao su hay ny lông và có 'gai' hay 'khía' sẽ ít trơn trượt hơn loại đế bằng da. Tuy nhiên, nếu

đã lỡ mua loại giày đế da rồi, quý vị có thể đem đến thợ sửa giày, yêu cầu họ gắn thêm một phần đế bằng cao su có 'gai' hay 'khía' (quý vị có thể tự làm lấy bằng cách mua đế giày bằng cao su ở tiệm bán đồ sắt và đồ điện [hard-ware] đem về gắn vào đế giày của mình).

- Đế giày càng thấp càng an toàn (cao tối đa 5cm) và có bề mặt rộng - mặt đế giày càng rộng, càng bám nhiều với mặt sàn.

- Giày cổ cao hay loại có cột dây hay cài móc giữ cho bàn chân được thoải mái hơn - loại giày hay dép không cột dây để làm cho cổ chân và các ngón chân của quý vị bị mỏi (vì các ngón chân phải bấu vào mặt trong của đế giày hay dép để giữ cho chúng khỏi tuột).

- Giày có đế êm, mềm (như loại giày bố dùng để chạy) bảo vệ đôi bàn chân quý vị khi chạy hay đi trên mặt đường cứng, gồ ghề. Loại đế này có tác dụng như một vật giảm chấn động. Nếu định sử dụng một đôi giày nào nhiều trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, quý vị nên tìm loại có đế như kể trên.

- Loại giày nhẹ và 'thoáng' - làm bằng loại vật liệu mềm hay nhẹ như da hoặc có lỗ thông khí.

Tốt nhất quý vị nên chọn loại giày thích hợp với những sinh hoạt hàng ngày của mình. Loại giày đế thấp, không trơn trượt có thể sử dụng trong mọi sinh hoạt hàng ngày; loại buộc dây và cổ cao thích hợp cho những ai năng động, ưa đi lại, làm việc; loại giày đế bằng, ôm sát bàn chân, dùng để đi trong nhà giúp cho đôi chân của quý vị được thoải mái, ấm áp trong mùa đông. Thêm vào đó, quý vị nên để ý săn sóc cho giày. Đế giày bị mòn, gót mòn lệch sang một bên rất nguy hiểm. Cần thận săn sóc và giữ gìn đôi bàn chân sẽ tránh cho quý vị khỏi bị tai nạn cũng như các chứng bệnh liên quan đến bàn chân ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.