

نگاه

چگونه از خطر

سنگ کلیه دور بمانیم؟

■ اگر تاکنون سنگ کلیه داشته‌اید، می‌دانید که درد آن چقدر شدید است. بسیاری از سنگ‌های کلیه بدون کمک پزشک از بدن دفع می‌شوند ولی گاهی سنگ دفع نمی‌شود یا حتی ممکن است بزرگ‌تر شود که در این هنگام فقط پزشکان می‌توانند به شما کمک کنند. هر گاه دچار حالت‌هایی نظیر درد شدید در پشت و پهلوها شدید که بهبود نمی‌یابد، وجود خون در ادرار و احساس سوزش حین ادرار کردن بودید حتما به پزشک مراجعه کنید. این علایم می‌تواند ناشی از سنگ کلیه باشد که نیاز به مراجعه به پزشک دارد.

سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه، قطعه‌ای از مواد جامد است که در داخل کلیه‌ها سواى از مواد درون ادرار تشکیل می‌شود. سنگ‌های بزرگ ممکن است در حالب، مثانه یا پیشابراه گیر کنند.همین عامل می‌تواند سبب انسداد و جلوگیری از خروج ادرار شود.

آیا تمام سنگ‌های کلیوی شبیه هم هستند؟

خیر به‌طور کلی چهار نوع مختلف از سنگ‌های کلیوی وجود دارند.

– شایع‌ترین فرم آنها حاوی کلسیم است. در بسیاری از افراد، کلیه‌ها قادر به شستن کلسیم اضافی در ادرار هستند اما در بعضی دیگر کلسیم در داخل کلیه‌ها رسوب می‌کند.سپس این کلسیم همراه با سایر ترکیبات مخلوط شده و سنگ‌ها را ایجاد می‌کند.

– سنگ‌های استروویتی ثائویه که به بعضی عفونت‌های ادراری منجر می‌شوند. این سنگ‌ها حاوی منیزیم و آمونیاک هستند.

– سنگ‌های اسید اوریک که به‌خصوص زمانی ایجاد می‌شوند که ادرار خیلی اسیدی است. در صورت وجود این سنگ‌ها باید مصرف گوشت در فرد محدود شود.

– سنگ‌های سیستئین که بسیار نادر هستند. سیستئین به‌طور عمده در عضلات و بعضی قسمت‌های دیگر به‌طور طبیعی تولید می‌شود. این مولکول نیز می‌تواند در ادرار تجمع یافته و به تشکیل سنگ منجر شود.

سنگ‌های کلیه چه شکلی هستند؟

سنگ‌های کلیه می‌توانند بسیار کوچک به اندازه یک شن باشند یا اینکه بزرگ بوده و به اندازه یک مرارید باشند. گاهی نیز به حدی بزرگ می‌شوند که به اندازه توپ پینگ‌پنگ خواهند شد. سنگ‌ها می‌توانند صاف یا ناصاف باشند و معمولا به رنگ زرد یا قهوه‌ای هستند.

پزشک در ارتباط با مشکلات سنگ چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

اگر سنگی وجود داشته باشد که به خودی‌خود دفع نشود، پزشک به تدریج اقداماتی انجام خواهد داد تا سرانجام سنگ دفع شود. در گذشته تنها راه خلاصی از سنگ‌ها انجام جراحی بود، اما امروزه روش‌های وجود دارد که می‌توان بدون انجام جراحی آنها را دفع کرد که شامل استفاده از امواج پر انرژی از طریق پوست برای شکستن سنگ است (سنگ‌شکنی) و روش‌های جراحی خاصی که کمترین عارضه جانبی را در پی خواهد داشت.
پزشک چگونه می‌تواند به ماهیت و نوع سنگ پی‌ببرد؟

بهترین راه برای یافتن نوع سنگ، آزمایش خود سنگ است. اگر احساس می‌کنید که سنگ کلیه دارید و سنگ دفع می‌کنید، بعد از دفع حتما سنگ خود را نگه دارید و با آزمایش ادرار یا خون نیز می‌توان به ماهیت سنگ پی برد. برای آزمایش ادرار باید ادرار ۲۴ ساعته جمع‌آوری شود.

برای یافتن نوع سنگ، فرد به چه چیزهایی نیاز دارد؟

روش درمانی‌ای که پزشک برای درمان سنگ به کار می‌برد به نوع سنگ بستگی دارد. به‌عنوان مثال داروهایی که برای درمان سنگ‌های کلسیمی مورد استفاده قرار می‌گیرند روی سنگ‌های استروویتی اثری ندارد. رژیم غذایی که برای درمان سنگ‌های اسیداوریک استفاده می‌شود نیز روی سنگ‌های کلسیمی اثری ندارد. بنابراین برای درمان سنگ، آنالیز و آزمایش دقیق سنگ باید انجام شود.

برای جلوگیری از بروز سنگ چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟

تا آنجا که ممکن است مایعات مصرف کنید. سعی کنید روزانه ۱۲ لیوان آب بنوشید. نوشیدن زیاد مایعات به شستن مواد موجود در ادرار و جلوگیری از رسوب آنها کمک می‌کند. به علاوه می‌توان آبلیمو یا آبمیوه نیز استفاده کرد. اما آب از همه بهتر است. سعی کنید مصرف چای و قهوه خود را حداقل تا دو فنجان در روز کاهش دهید؛ زیرا کافئین به تشکیل سنگ کمک می‌کند. ممکن است به شما توصیه شود که از غذاهای خاصی بیشتر استفاده کرده و یکسری غذاهای دیگر را کمتر مصرف کنید. به عنوان مثال در صورت سنگ اسیداوریک برای‌فد باید کمتر گوشت مصرف کند زیرا گوشت در بدن به اسیداوریک تبدیل می‌شود. گاهی نیز می‌توان برای جلوگیری از تشکیل سنگ‌های اسیداوریک یا کلسیمی از دارو استفاده کرد.

نکاتی که باید به یاد داشته باشید:

– بسیاری از سنگ‌ها بدون کمک پزشک از بدن دفع می‌شوند.
– در صورت وجود درد شدید در پشت یا پهلوها و در صورت ادامه‌دار شدن این درد به پزشک مراجعه کنید.
– در صورت وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.
– برای جلوگیری از تشکیل سنگ تا حد ممکن آب بنوشید.
– بعد از دفع سنگ، برای نشان دادن آن به دکتر، آن را نگه دارید و از پزشک در مورد نحوه پیگیری از بروز سنگ سوال کنید

سلامت

آیا روش‌های مختلف افزایش قد تاثیر گذار هستند؟

واقعا می‌شود بعد از ۲۰سالگی قدبلندتر شد؟

شیوا بامداد



قد مشخصه بسیار خوبی برای انسان به شمار می‌آید و میزان رشد آن به عوامل متعددی بستگی دارد. شاید فکر کنید کوتاه‌قدی انسان‌ها به عوامل ژنتیکی و صفات وراثتی بازمی‌گردد اما باید بدانید که فاکتورهای دیگری مثل تغذیه، خواب، تحرک و ورزش و استفاده از مواد پروتئینی و ویتامین در رشد استخوان و قد افراد تاثیر بسزایی می‌گذارند. در اینجا سوال مهمی مطرح می‌شود: آیا رشد قد انسان بعد از سن بلوغ نیز امکانپذیر است؟ امروزه تبلیغات مختلفی از روش‌های افزایش قد نظیر جراحی، داروهای خوراکی، صندلی ماساژ و... دیده می‌شود ولی چنین تبلیغاتی تا چه حد قابل اطمینان هستند؟ دکتر فنانه اکبری، متخصص طب فیزیکی و توان‌بخشی هر آنچه را که باید راجع به موضوع افزایش قد بدانیم، در اختیارمان قرار می‌دهند.

فیزیکی و خواب کافی در همه افراد به خصوص در دوره کودکی و نوجوانی که زمان اصلی برای رشد است تاثیر بسزایی در طول قد آنها می‌گذارد، والدینی که فکر می‌کنند فرزندشان تغذیه مناسب ندارد حتما در پی یک رژیم غذایی سالم و مقوی برای او باشند. مناسبانه با تغییر سبک در جامعه امروز، کودکان و نوجوانان فعالیت فیزیکی کمتری نسبت به گذشته دارند و بیشتر وقتشان را پای بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون می‌گذرانند که همین مساله مانع مهمی برای رشد آنهاست. فعالیت فیزیکی و ورزش در نوجوانان به طور متوسط باعث افزایش قد نسل می‌گذارد. بنابراین بسیاری از افرادی که به صورت وراثتی قدکوتاه‌یی دارند می‌توانند از طریق انجام فعالیت‌های فیزیکی به رشد قد معمولی دست پیدا کنند. برای مثال طی سال‌های اخیر در کشور چین و ژاپن، مردم با اصلاح تغذیه و انجام حرکات ورزشی و تشویق کودکان‌شان به ورزش توانستند به طور متوسط باعث افزایش قد نسل جدیدشان شوند اما متأسفانه در ایران نسل جدید به دلیل تغییر سبک زندگی یعنی تغذیه نامناسب و کمبود فعالیت فیزیکی به سوی کوتاه‌قدی کشیده می‌شود.

آیا انجام عمل‌های جراحی برای افزایش طول قد توصیه می‌شود؟

به طور معمول عمل‌های جراحی برای افزایش قد توصیه نمی‌شود، چون عمل بسیار سنگین و پرهزینه‌ای برای افراد است. در روش‌های جراحی یک شکستگی کنترل‌شده در ناحیه ساق یا ران ایجاد می‌کنند و بعد با وسایل خاصی که در پا تعیمه می‌کنند به تدریج فاصله استخوان‌ها را زیاد می‌کنند و بعضی با روش‌های دیگر سعی می‌کنند در آن ناحیه استخوان‌سازی جوش انجام دهند. چنین روش‌هایی را برای افرادی که قد کوتاه ولی نرمال دارند، پیشنهاد نمی‌شود. اصولا انجام عمل جراحی را برای کسانی توصیه می‌کنیم که عدم تساوی طول یا دارند یعنی طول یک پا از پای دیگر کوتاه‌تر است یا به دلیل بیماری خاصی در قد مشکل ایجاد شده باشد. عمل جراحی را برای کسانی که به صورت سرشتی یا به خاطر مشکلات تغذیه قد مناسب ندارند، توصیه نمی‌کنیم. باید این نکته را ذکر کنم که اولین عارضه جراحی پاها دوره طولانی‌مدت نقابت بعد از انجام عمل است که طی آن فرد باید تحت درمان قرار گیرد. وسایلی که در پای افراد تعبیه می‌شود باید حدود یک سال در بدن آنها قرار گیرد تا در طول این مدت فاصله بین استخوان‌ها به تدریج با روش‌های دیگر پر شود. اگر عمل جراحی قد با دقت صورت نگیرد به رشته‌های عصبی بدن آسیب وارد می‌کند و باعث فلج شدن بعضی از عضلات می‌شود، در نتیجه همانند یک استخوان شکسته در بدن ، یک استخوان شکسته در بدن ، درد و مشکلات دیگری را به دنبال خواهد داشت. این مساله را هم اضافه

می‌کنم که رژیم غذایی در بهبود و ترمیم استخوان‌های شکسته نقش مهمی دارد و به طبع افرادی که عمل جراحی قد انجام می‌دهند، رژیم غذایی خاصی را خواهند داشت تا به اندازه کافی مواد مقوی برای بازسازی استخوان به بدن‌شان برسد.

چگونه می‌توان رشد قد فرزند خود را افزایش دهیم؟

به طور کلی بررسی رشد و نمو کودکان باید توسط پزشک متخصص به ویژه متخصص غدد کودکان انجام شود. مسایل هورمونی و موارد دیگری که در روند رشد کودکان موثر هستند به وسیله متخصصان مورد بررسی قرار می‌گیرند. در صورتی که کودک دچار کمبود مواد مقوی باشد از طریق داروهای کمکی جایگزین می‌شود و اگر به طور ارثی ریسک کاهش قد داشته باشد داروهای خاصی به صلاحدید پزشک متخصص برایش تجویز می‌شود که به پیشرفت رشد قدی وی کمک می‌کند. باید بگویم که چنین داروهایی معمولا برای همه کودکان تجویز نمی‌شود، در حقیقت چنین داروهایی مخصوص افرادی است که قدشان از حد طبیعی کوتاه‌تر است یا مشکلاتی در ترشح هورمون‌های رشد خود دارند. در مجموع بار دیگر خاطر‌نشان می‌شوم که رعایت تغذیه مناسب، فعالیت

توصیه

راه‌هایی برای پیشگیری

از مسمومیت‌های غذایی

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ سالانه تقریبا ۲۰ درصد افراد دچار مسمومیت غذایی می‌شوند. مسمومیت غذایی معمولا وقتی اتفاق می‌افتد که شما ماده غذایی را استفاده کنید که به یکی از باکتری‌های مضر برای بدن انسان (پاتوزن‌های مضری که در روده حیوانات زندگی می‌کنند)، انگل (موجودات زنده میکروسکوپی که ممکن است در غذای ما زندگی کند) یا ویروس‌ها (مثل هپاتیت که از طریق غذا به بدن انسان منتقل می‌شود) آلوده شده باشد. باکتری‌ها اغلب در گوشت خام، مرغ و تخم مرغ یافت می‌شوند، اما می‌توانند به هر نوع غذایی سرایت کنند. همچنین می‌توانند در غذایی که بیرون از یخچال مانده یا مدت زیادی قبل ازخوردن فریز شده باشد هم رشد کنند. گاهی مسمومیت غذایی به دلیل نشستن دست‌ها قبل از غذا اتفاق می‌افتد و بیشتر اوقات نیز اشتباهاتی در نوع طبخ و نحوه نگهداری موادغذایی باعث بروز مسمومیت و آلودگی می‌شود. اکثر اوقات، مسمومیت جزئی است و پس از چند روز از بین می‌رود، اما بعضی از انواع مسمومیت‌ها ممکن است جدی باشد و نیاز به پزشک پیدا کنید. برای جلوگیری از مشکلات گوارشی، ببینید چه غذاهایی برای شما خطرآفرین هستند و ممکن است مسموم‌تان کنند و راه‌های مقابله با مسمومیت را یاد بگیرید. فهرستی از پنج ماده غذایی که به راحتی می‌توانند به محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها تبدیل شوند.

۱ – جوانه‌ها

این گروه از سبزیجات می‌توانند در بعضی موارد رابطه بسیار نزدیکی با باکتری‌های مختلف مسمومیت زاحشته باشند که در این‌صورت، عامل خطرناکی برای تولید بیماری‌های مختلف خواهند بود. نوعی از باکتری‌ها در محیط‌های مرطوب رشد بیشتری پیدایی‌کنند و بنابراین سطح مرطوب جوله‌های گیاهی می‌تواند محیطی برای رشد آنها باشد. هرچه میزان باکتری‌ها در جوانه‌های گیاهی بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌ها نیز در بدن افزایش می‌یابد.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

آب کنسی و شستن فراوان جوانه‌ها و به طور کلی همه سبزیجات میزان باکتری‌های موجود را کم می‌کند، اما تاثیری بر توقف رشد آنها نخواهد داشت. اگر سیستم دفاعی بدن شما از سلامت کامل برخوردار باشد، دستگاه ایمنی به طور خودکار از بدن در مقابل باکتری‌ها دفاع می‌کند. یکی از متخصصان تغذیه در گزارش اعلام کرده که افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از طریق مواد غذایی، مانند کودکان زیر هشت سال، افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، کمتر از جوانه‌های گیاهی استفاده کنند که برای مهار رشد باکتری‌ها در نمای ۳۵ تا ۴۰ درجه به صورت نگهدارنده دارند.

۲ – گوجه‌فرنگی

این میوه رنگ زرم آبدار هم برخلاف تصور بسیاری از افراد، با باکتری‌های میکروسکوپی زیادی در ارتباط است و محققان هم هنوز دلیلی برای این ارتباط پیدا نکرده‌اند. پزشکان معتقدند به جای حذف این ماده غذایی مقوی از وعده‌های غذایی، بهتر است که به دنبال راهکارهایی برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها باشیم.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

اگر شما عادت دارید که از گوجه‌فرنگی خام استفاده کنید، دقت کنید که حتما قبل از استفاده آن را در آب به صورت کامل شست‌وشو دهید و سپس با کف دستمال تمیز سطح آن را به خوبی پاک کنید تا مطمئن شوید که سطح گوجه‌فرنگی کاملا تمیز شده از خردین گوجه‌فرنگی‌های نصفه یا له شده جدا خودداری کنید. وقتی سطح هریک از سبزیجات را حتی میوه‌ها اسبی می‌بینند، فرصت بیشتری برای باکتری‌ها فراهم می‌شود که به راحتی وارد محصول شوند و در آن رشد کنند. در این حالت، هیچ راهی برای از بین بردن آنها وجود ندارد مگر اینکه ماده غذایی را کاملا بپزیم تا باکتری‌ها در اثر دمای زیاد از بین بروند.

۴ – هندوانه و میوه‌هایی از این قبیل

هندوانه‌ها و میوه‌هایی که در این خانواده دسته‌بندی می‌شوند، سطحی سخت و ناموهر دارند و این سطح سخت و ناموهر هم می‌تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشد. علاوه بر اینها، اغلب افراد فروامش می‌کنند که این میوه‌های بزرگ را قبیل از مصرف شست‌وشو دهند و بنابراین با مصرف آنها باکتری‌های زیادی را وارد بدن خود می‌کنند.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

وقتی که هندوانه را قبل از شستن باچاقو نصف کنیم، باکتری‌ها همراه با سطح این میوه‌ها به داخل آنها وارد می‌شوند و بنابراین پس از مصرف نیز به راحتی وارد بدن ما خواهند شد.

فروامش کنید که حتما این میوه‌ها را قبل از مصرف به طور کامل شست‌وشو دهید و از تمیز شدن سطح بیرونی آنها کاملا مطمئن شوید.

۵ – اسفناج

این دسته از سبزیجات هم مانند کاهوها، سطح ناصافی دارند و می‌توانند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشند. همچنین به دلیل نزدیکی به زمین در هنگام رشد، احتمال برخورد حیوانات با این سبزیجات نیز بسیار بالاست.
چه کنیم تا بیمار نشویم:
برای شست‌وشوی اسفناج، آن را به طور کامل در آب فرو برده و سپس برگ‌ها آن را با دستمال تمیز به طور کامل خشک کنید. برای اطمینان بیشتر بهتر است که اسفناج را هم مانند سایر سبزیجات به صورت پخته شده استفاده کنید.

قرار گیرد می‌تواند با اصلاح کمبود کلسیم و جبران ویتامین D در بدن از پیشرفت پراتنزی شدن پا جلوگیری کند. بعد از پایان دوران رشد برای تغییر شکل پاهای پراتنزی راحلی جز عمل جراحی وجود ندارد که البته همان طور که اشاره کردیم عمل‌های جراحی نیز در این رابطه برای بیمار بسیار سنگین هستند. در این عمل‌ها با برش استخوان در ناحیه پایین زانو زاویه مورد نظر را اصلاح می‌کنند که به دلیل عوارض و مشکلات بعد از عمل توصیه نمی‌شود. تنها در مواردی که فاصله زانوهای پراتنزی بیش از ۱۰ سانتی‌متر باشد، عمل جراحی برای درمان آن صورت می‌گیرد

کسانی که پاهای پراتنزی دارند، باید چه مواردی را رعایت کنند؟

افرادی که دارای پاهایی پراتنزی هستند، باید از انجام بعضی از فعالیت‌های ورزشی، دویدن، پریدن یا انتخاب شغل‌هایی که در آن، باید وزن سنگین را جابه‌جا کنند، اجتناب کرده و کارهایی انجام دهند که با استرس فیزیکی کمتری همراه باشند. زانوهای پراتنزی در سن بالا موجب پیشرفت آرتروز می‌شود یعنی فرد پاهای پراتنزی نداشته است ولی به تدریج و با گذشت زمان زانو‌ها شکل پراتنزی به خود گرفته و علت آن کاهش فاصله در قسمتی از زانو‌هاست. درمان چنین معضلی از طریق استفاده از کفی و تقویت عضلات مفصل و با انجام حرکات مخصوص ورزشی صورت می‌گیرد

ک درمان پاهای پراتنزی چیست؟

زانوهای پراتنزی به تنهایی مشکل ایجاد نمی‌کنند بلکه عوارض ناشی از آن اختلالاتی را در افراد به وجود می‌آورد. اسکلت بدن از حالت طبیعی خارج می‌شود و فرد وقتی می‌ایستد یا راه می‌رود وزن او به طور طبیعی روی سطوح زانو قرار نمی‌گیرد، بنابراین قسمت‌هایی از مفصل زودتر آسیب می‌بینند و باعث بروز درد و ناراحتی و ابتلا به آرتروز می‌شود. معمولا کفی‌های مخصوصی برای ایجاد سطح شیب‌دار در کفش‌ها تعبیه می‌شود که در این حالت توزیع نیرو به صورت متعادل انجام شده و در طول انجام فعالیت‌های روزانه آسیب کمتری به مفصل وارد می‌شود. علاوه بر این، انجام ورزش‌های مکرر و مخصوصی برای افرادی که دارای پاهای پراتنزی هستند، توصیه می‌شود که عضلات اطراف مفصل زانو تقویت می‌شده و این عضلات به طور هماهنگ قوی می‌شوند.

کش‌های پاشنه بلند چه آسیبی به پاها وارد می‌کنند؟

بهتر است پاشنه کفش دو تا سه سانتی‌متر باشد، یعنی اختلاف ارتفاع بین جلو و عقب از پاشنه تا ابتدای انگشتان پا رعایت شود. کفش‌های لژدار که در قسمت جلوی نیز دارای ارتفاع هستند بهتر از کفش‌های پاشنه بلند معمولی‌اند. پاشنه‌های بلند موجب دردناک شدن استخوان‌های کف پا، انگشتان و گاهی التهاب کف پا می‌شوند. استفاده طولانی‌مدت از کفش‌های پاشنه‌بلند گرفتگی و جمع شدن عضلات پشت ساق پا را به همراه خواهد داشت. احساس درد و ناراحتی، آسیب و پیچ‌خوردگی مکرر مچ پا و همچنین آرتروز، همگی از پیامدهای پوشیدن کفش‌های پاشنه‌دار هستند. این کفش‌ها در درازمدت به مفصل پا آسیب می‌رسانند و در نتیجه ابتلا به آرتروز از عوارض اصلی آن است. توصیه می‌کنیم از کفش‌های پاشنه بلند برای کوتاهمدت استفاده کنیم و از پوشیدن آن در محل کار، خرید یا پیاده‌روی پرهیز کنیم، به جای آن می‌توانید کفش‌های اسپرت و راحت را به پا کنید تا از آسیب به کمر، افزایش قوس کمر، بر هم خوردن تعادل و ابتلا به دیسک کمر جلوگیری کنید.

ویژگی کفش استاندارد چیست؟

درست است که کفش‌های لژدار را به جای کفش‌های پاشنه بلند توصیه کردیم اما یادتان باشد که لژ کفش نیز نباید آنقدر ارتفاع داشته باشد که به کف پا آسیب وارد کند. ارتفاع دو تا سه سانتی‌متری از کفش لژدار کمی بلندتر می‌شود. در وسط کفش حتما باید حالت احتیای تعبیه شده باشد تا نوک پنجه کمی در حالت شیب‌دار قرار گیرد و راه رفتن آسان‌تر شود در این صورت راحت‌تر می‌تواند وارد می‌شود و غیر از این حالت کفش فشار کمتری بود و آسیب جدی به کف و نوک انگشت وارد می‌کند. کفش مخصوص یعنی کفش استاندارد و طبیعی که اغلب دارای پاشنه پهن است. بهتر است پاشنه و سینه کفش شیار داشته باشد. معمولا کفش‌های استاندارد مرنانه دارای این ویژگی هستند. کفش‌هایی که سینه آنها تراز است، مناسب نیستند، چون نمی‌توانند از ورود فشارهایی مثل ناصافی زمین و سنگ‌ریزه جلوگیری کنند. کفش‌هایی که از جنس پيو یا اسفنج فشرده هستند به دلیل سبکی، مقاومت نسبی و انعطاف‌پذیری، انتخاب مناسبی هستند. بهتر است پنجه کفش پهن باشد طوری که فرد بتواند به راحتی انگشتانش را در آن باز و بسته یا خم و راست کند. کفش بنددار بهتر از کفش بدون بند است و پیشنهاد می‌کنم برای پیاده‌روی از کفش‌های بنددار استفاده کنید. کفش‌های حرفه‌ای ورزشی دارای مشخصه‌هایی هستند؛ برای مثال در کف کفش‌های رانینگ حالت فنری تعبیه شده که مخصوص دویدن است. برای انجام فعالیت‌های روزانه کفش‌های واکنگ یا پیاده‌روی بهترین گزینه می‌شود. در این صورت اگر بیمار، به موقع تحت درمان