

رابطه کفش با سلامت پا

خانم‌ها چی بپوشند، چی نپوشند؟

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور	: رابطهٔ کفش با سلامت پا: خانم‌ها چی بپوشن؟ نویسنده: گردآوری و نگارش: علیرضا وزیری، ۱۳۴۵، ویراستار حسن عطایی، راد
مشخصات نشر	: تهران: نشر شهیدی‌پور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص. مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۵۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فنی
یادداشت	: کفش های زنانه -- جنبه های بهداشتی
موضوع	: پاها -- مراقبت و بهداشت
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۴۲۲/۹۷۷۹ R
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۴۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۷۳۹۸۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

رابطه نقش و سلاح با

گردآوری و نگارش: علیرضا و...

ویراستار: حسن عبدی‌راد

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: گروه چاپ نیک

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۵۲-۳

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب |

۸		سپاسگزاری
۹		پیش گفتار
۱۱		مقدمه
۱۳		فصل ۱: خانم‌ها و درد پا: انتخاب کفش و کفی طبی
۱۵		کفش طبی
۱۶		اجزای کفش
۱۹		انتخاب کفش
۲۲		خطر کفش‌های پاشنه بلند
۲۷		ویژگی‌های کفش‌های مناسب و راحت (طبی)
۲۸		کفش‌هایی که برای پای شما زیان‌آور هستند
۳۱		کف پای صاف
۴۱		اسکن پا و کفی مناسب
۴۳		پاشنه درد
۴۶		کفی طبی چگونه ساخته می‌شود؟

۵۳	فصل ۲: رفع پا درد در دوران بارداری
۵۶	علل تورم دست و پا
۵۹	درد ناحیه کف پا و ساق پا در دوران بارداری
۶۰	گرفتگی عضلات پا در دوران بارداری
۶۲	ورم پا در دوران بارداری
۶۳	کفش مناسب خانم‌های باردار
۶۹	آیا کفش‌های شما برای دوران بارداری تان مناسب و راحت هستند؟ ...
۶۹	پوشاکی که زنان باردار نباید بپوشند
۷۱	لباس نازک یا پاشنه بلند
۷۲	پوشیدن لباس‌ها و نوشیدنی‌های دوران بارداری و سه نکته پوستی
۷۷	مقدمه مالف

| مقدمه |

در دوره بارداری ممکن است احساس درد عمومی در بدن داشته باشید. از آنجا که رحم در زمان بارداری به تدریج بزرگ می‌شود، زن باردار، احتمالاً، در کمر، شکم، ران‌ها، و انتهای کشاله ران احساس درد می‌کند. بسیاری از زنان باردار به علت فشار سر و افزایش وزن جنین و سلاشده مفاصل خود، دچار کمر درد و نیز درد در ناحیه لگن خاصره می‌شوند. بعضی از زنان باردار درد پشت که تا زانو‌ها و انتهای کف یکی از پاها ادامه می‌یابد، شکایت می‌کنند این عارضه درد سیاتیک نامیده می‌شود. اگرچه، این درد زمانی بروز می‌کند که رحم با بزرگ شدنش به عصب سیاتیک فشار بیاورد.

در دوران بارداری، تغییرات زیادی در بدن مادر به وجود می‌آید. با ادامه زمان بارداری، یکی از شایع‌ترین مشکلات زنان، پادرد است. وزن اضافی در این دوران، بر زانو‌ها و کف پاها فشار وارد می‌کند. ورم و آب‌آوردگی پا نیز در سه ماهه آخر پدیده‌ای شایع است.

از جمله دلایل ورم پا، ایستادن طولانی‌مدت، نداشتن استراحت کافی، گردش جریان خون‌رسانی، متورم شدن کف و قوزک پاها، و استرس بیش از حد است. اگرچه پیشگیری و کنترل ورم و درد پاها در اثر اضافه‌وزن در بارداری کار دشواری نیست، ولی روش‌هایی برای مراقبت از خود در این وضعیت وجود دارد که یکی از کاربردی‌ترین آن‌ها، انتخاب کفش مناسب در دوران بارداری است.