

Совет 1. Ищите обувь из натуральных материалов. Натуральная кожа минимизирует вероятность появления мозолей и потертостей. Она позволит вашим ногам «дышать» и комфортно себя ощущать целый день. Ортопедическая обувь даст вам эту возможность.

Совет 2. Скажите «нет» слиперам, балеткам и лоферам. Это всегда соблазн для людей с широкими ногами, но сопротивляйтесь! Они удобные и стильные внешне, и в то же время в такой обуви нога не зафиксирована. Стопа в такой обуви скользит вперед, на носочную часть идет излишняя нагрузка, формируется стереотип неправильной, шаркающей походки, что в совокупности может нанести вред вашему позвоночнику.

Совет 3. Выбирайте обувь с шнурками, «липучками» и ремешками. Эти элементы позволяют регулировать ширину обуви, чтобы достичь максимального комфорта ношения.

Совет 4. Избегайте обуви с узкими, заостренными носками. Причина проста: не хватит места для ваших пальцев. И сохранение нормального кровообращения, а значит, защита от чувства усталости в ногах по вечерам, от отеков и болей.

Совет 5. Отдайте предпочтение обуви с особенностями, которые подходят для распластанных стоп. Мягкая верхняя часть, широкая подошва, жесткий задник. А также ортопедическая стелька, которая поддерживает своды стопы в анатомически правильном положении и поглощает ударную нагрузку при движении, оберегая вас от появления боли.

Помните, что ортопедическая обувь не только поддерживает широкие ступни, но и помогает осанке и равновесию всего тела.