

الخبرة التعليمية

أهمية ارتداء الأحذية والجوارب
أثناء مزاولة النشاط البدني



أهمية ارتداء الأحذية :

- ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين.
(مثل : التقرحات ومسمار القدم) .
- ينبغي أن يكون حذاء المشي خفيف الوزن نسبياً ويوفر امتصاصاً جيداً للصدمات (عند اصطدام القدم بالأرض) .
- كما أن هناك أنواعاً كثيرة من أحذية المشي المختلفة تناسب جميع الاحتياجات .
- يفضل فحص الحذاء قبل ارتدائه : لضمان خلوه من الأشياء المضرّة مثل الحصى وغيره؟
- تعقيم الأحذية بعد الاستخدام ، وذلك بوضعها لتجف في الهواء .

أهمية ارتداء الجوارب :

- تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم ، بالإضافة إلى تفاقم اضطرابات القدم .
- المحافظة على نظافة القدمين ، وذلك بغسلهما وتجفيفهما ، خاصة بين الأصابع ، قبل لبس الجوارب أثناء النشاط البدني للحد من فرصة تراكم البكتيريا أو الفطريات .
- اختيار الجوارب القطنية ؛ لأنها تسمح للأقدام بالتنفس .
- تغيير الجوارب بشكل يومي .

