

Советы потребителю


Как правильно выбрать женскую обувь?

Кому из женщин неведомы усталость в ногах, боли, отеки, дискомфорт, вызванные неудобной обувью? Как же правильно выбрать обувь. На вопросы отвечает менеджер-консультант фирменного московского магазина "Портмода"

Обувь, на мой взгляд, должна быть стильной. Стиль не значит только внешние качества. Стиль в обуви — это удобство, прочность и элегантность. С эстетической точки зрения, обувь должна дополнять костюм, быть элегантной и красивой, с медицинской точки зрения — соответствовать гигиеническим требованиям, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений.

Внутренние размеры и форма обуви должны соответствовать размерам и форме стопы. В противном случае стопа будет деформироваться, появятся мозоли. Мозоли, натертые дважды на одном месте, переходят в разряд хронических, с которыми не так просто бороться.

- Как правильно выбирать обувь? При ходьбе стопа изменяет свои размеры, поэтому внутренние параметры обуви должны быть чуть больше стопы в спокойном состоянии. Подбирая новую обувь, необходимо примерять ее стоя, желательно сделать несколько шагов или потоптаться на месте. Пальцы в обуви должны располагаться совершенно свободно, чтобы ими можно было шевелить. В области большого пальца с внутренней стороны носка желателен небольшой припуск, что предотвратит искривление большого пальца. Обувь следует выбирать днем, когда нога уже "расхожена", но еще не появилась

 Не стоит носить обувь чрезмерно широкую и свободную. Такая обувь тоже вызывает нарушения кожного покрова стопы: потертости, воспаления, мозоли. Особенно вредно носить тесную обувь. **Помимо мозолей, она приводит к искривлению пальцев, нарушению кровообращения и вращению ногтей.**

Как ни странно, на широкую ногу подобрать обувь легче, чем на узкую. Если обувь вам широка, то следует вставить в нее специальную стельку-вкладыш или изготовить стельку самим: вырезать ее из плотной бумаги (лучше — картона) и обклеить с двух сторон мягкой плотной тканью. Такую стельку следует менять каждые два-три месяца.

Внутренние размеры и форма обуви зависят от ее предназначения. Открытые туфли "лодочка" должны плотно обхватывать стопу, как вторая кожа, особенно в области пятки. Если "лодочки" великоваты, то при каждом шаге нога выскользывает из туфель — это затрудняет движения, приводит к быстрой утомляемости ног и снашиванию чулок и подкладочной обувной ткани.

В туфлях-сандалиях с ремешками через подъем или туфлях на шнуровке нога удерживается внутри благодаря ремешковой опоре или шнуровке. Поэтому туфли и ботиночки могут быть чуть свободнее.

Сапоги не должны плотно прилегать к стопе. Между стопой и стенками сапог желательно расстояние в несколько миллиметров. Выбирая сапоги, особенно зимние, примеряйте их на хлопчатобумажный носок.

До сих пор много споров вызывает проблема высоты каблука. Наиболее удобна женская обувь на широком каблуке. Для ежедневной носки высота каблука должна быть 3-5 см. Слишком высокий каблук и шпилька приводят к сильному сокращению икроножных мышц и расслаблению передних мышц и связок голени. Часто постоянное ношение высоких каблуков вызывает так называемые натоптыши — плотные мозоли на подошвах, вывихи голеностопного сустава и подвывиха стопы. Чрезмерно высокий каблук (более 12 см) может вызвать даже смещение внутренних органов, поэтому его носить следует женщинам после 22-летнего возраста.

Часто женщины невысокого роста стремятся носить туфли на высоких каблуках. Однако для постоянной повседневной носки я рекомендовал бы им платформу. Обращайте внимание на то, чтобы обувь на платформе была облегченной.

Необходимо выбирать мягкую обувь- она гораздо быстрее принимает форму стопы. Подошва должна быть эластичной и легко сгибаться при ходьбе. При покупке туфель проверьте подошву на подвижность — постарайтесь согнуть ее руками и посмотреть, насколько легко она сгибается и не сильно ли деформируется верх ботинка.

Несомненно, самым гигиеничным и удобным материалом является натуральная кожа — шевро, выросток хромового дубления и замша. Лаковая обувь плохо пропускает воздух и влагу, поэтому ее не стоит носить летом и абсолютно не стоит пользоваться ею женщинам с повышенной потливостью ног. До ранней осени хороши тканевые туфли и легкие кожаные кроссовки.

Лаковую модную обувь желательно использовать как выходную. Здоровым ногам, переносящим любой материал, вполне подходит обувь из кожзаменителей. Не забывайте, что мягкая кожаная обувь растягивается на 2-3 мм через десять дней носки, обувь из кожзаменителей остается того же размера.

Резиновую обувь не следует носить ежедневно. На ноги обязательно надевайте шерстяные носки и вкладывайте в нее кожаную стельку.

Для того чтобы обувь дольше служила, за ней нужно регулярно ухаживать: мыть, вытирать насухо и просушивать вблизи батареи, но ни в коем случае не на батарее. Несмотря на множество новомодных блесков и жидкостей по уходу за обувью, самым надежным остается твердый гуталин.

В выбранной обуви вы должны чувствовать себя комфортно. **Помните, любая обувь привыкает к своему хозяину и бывает впору только ему.** Потому и не подошел башмачок Золушки ни ее сестрам, ни грозной мачехе...