

Kodėl batai trina pėdas ir sukelia pūsles?

Batai turi patogiai priglusti prie kiekvienos pėdos, o užpakalinė kulno dalis būtų patogiai prigludusi prie bato. Tarp kulno ir bato turi būti šiek tiek vietos, kad batai nesitrintų. Taip pat pirštai turi būti šalia bato galo, o juose turėtų būti šiek tiek vietos. Rekomenduojame išbandyti naujus batus ant abiejų kojų, kad įsitikintumėte, jog jie patogiai priglunda.

Dėl ko atsiranda batų nutrynimai?

Dėl trinties tarp batų ir jūsų kulnų ir (arba) pirštų batai trinasi. Ši fikcija atsiranda vaikstant, o diskomforto mastas gali priklausyti nuo kelių veiksnių, įskaitant bato formą, medžiagą, sandarumą ir net kojinių kokybę! Toliau pateiktų rekomendacijų laikymasis padės neleisti batams trinti kojų pirštų ir kulnų.

Pagrindinės priežastys, dėl kurių atsiranda nutrynimai:

- **Batai yra nauji** - Dažniausia pėdų skausmo ir pūslių priežastis yra tada, **kai avite visiškai naujus batus**. Įtrynimai ir pūslių beveik visada atsiranda su naujais batais, nes jūsų kojos dar nėra pripratusios prie naujos medžiagos, batų formos, o batai dar nėra prisitampę ir patogiai prigludę prie jūsų pėdos formos.
- **Jie per dideli** - Didesniuose batuose gali atrodyti, kad kojos slysta pirmyn ir atgal, ir dažnai taip yra todėl, kad taip ir yra! Šis nuolatinis judėjimas ir laisvumas padidina trinties tikimybę ir galiausiai pūslių riziką pėduose. Jūsų kojų pirštai, nuolat slenkantys į priekį batuose, taip pat gali nusitrinti ir sukelti pūsleles.
- **Jie per maži** - Visi bandėme avėti per mažus batus ir akimirksniu jaučiame diskomfortą, tačiau avėdami netinkamai prigludusią avalynę galite smarkiai trintis ir skaudėti kojas.
- **Šiluma** - Kai temperatūra pakyla, jūsų kraujagyslės gali išsiplėsti dėl kūno šilumos pertekliaus slėgio. Dėl to audiniuose, daugiausia blauzdose, kulkšnyse ir pėdose, kaupiasi skysčiai. Jei buvote lauke per karštį, šis susikaupimas gali išplėsti pėdas ir sutrumpinti erdvę batuose. Trynimasis prasideda dėl to, kad trūksta vietos, o stiprumas skirsis priklausomai nuo jūsų veiklos.
- **Vandens perteklius** - Vanduo, prasiskverbiantis per jūsų batus lietingomis dienomis arba net dėvint batus, kurie nebuvo visiškai išdžiūvę nuo paskutinio skalbimo ar dėvėjimo, gali sukelti batų trynimo poveikį jūsų kojoms. Jūsų oda suminkštės susilietus su vandeniu ir taps pažeidžiamesnė pūslių susidarymui ir bendram skausmui. Trintis ir skausminga oda taip pat yra dažna atvejis, jei jūsų kojines sušlampa.
- **Pasiketus batų forma** – laikykite sezonius batus spintoje į jų vidų įkišę kokios nors minkštos medžiagos, pavyzdžiui popieriaus, kad nepasikeistų jų forma, ir užsidėjus naujame sezone, jie nepradėtų jums trinti kojų, nes bus nepatogiai prigludę prie jūsų pėdos.

Į ką atkreipti dėmesį norint sumažinti trynimo tikimybę?

1. **Išmatuokite pėdas.** Daugelis žmonių mano, kad jau žino savo batų dydį. Dažnai taip yra, bet kartais ne. Batų dydis ir tinkamumas gali priklausyti nuo batų gamintojo ir net nuo paros laiko! Jūsų pėdos plečiasi visą dieną, todėl visada yra geras patarimas po pietų apsiauti batus. Taip galite užtikrinti, kad jūsų batai tiks bet kuriuo metu. Norėdami gauti patarimų, kaip kuo tiksliau išmatuoti batų dydį, skaitykite mūsų batų dydžio matavimo instrukciją.
2. **Dėvėkite geras kojines.** Pirmą kartą bandant batus svarbu mūvėti geras kojines. Dėvėkite tokio tipo kojines, kurias ketinate mūvėti su batais, kuriuos bandote. Tvirtos kojinės padeda apsaugoti jūsų kulnus ir kojų pirštus nuo trynimo batuose, nes sumažina trintį į odą.
3. **Naudokit individualiai jums pritaikytus vidpadžius.** Vidpadžių, pritaikytų specialiai jūsų pėdoms, pridėjimas prie batų yra puikus būdas išvengti batų trynimo ir pūslių susidarymo. Ortopediniai vidpadžiai sumažina trintį vaikstant ir užtikrina aukščiausią kulno nugaros apsaugą. Negana to, individualių vidpadžių pridėjimas prie naujų batų dažnai gali pagerinti batų tinkamumą maloniai avėti ilgą laiką. Taigi apskritai batai taps patogesni ir sumažins diskomfortą, pėdų ar sanarių skausmus. Rinkoje yra daugybė ortopedinių vidpadžių, kurie individualiai pritaikyti prie jūsų pėdos formos, arba apskritai gaminami specialiai pagal jūsų pėdos formą (apsilankykite ortopedinėse parduotuvėse).
4. **Pratampykite savo naujus batus.** Jau pripažinus, kad perkant naujus batus svarbu pasimatuoti kojas, nusipirkus taip pat patartina apsvarstyti galimybę juos pratampyti, kad batai netrintų. Padvigubinus kojines, padidės pėdų apimtis ir medžiaga palaipsniui ištempis. Taip pat galite įsigyti batų tempimo rinkinį, kuris padės atlikti visą procesą. Taip pat, nunešdami naujus batus pas vietinį batsiuvį pasitempti, išvengsite diskomforto.
5. **Dėvėti pleistriukus.** Tai gali atrodyti gana paprastas patarimas, tačiau dėvėjimas pleistriukų prieš atsirandant skausmui ar diskomfortui gali sustabdyti batų trynimą. **Tai ypač svarbu pirmą kartą dėvint naujus batus.** Užklijuodami pleistrą ant kulnų galo, jie ne tik apsaugos juos nuo trinties, bet ir suteiks papildomą sluoksnį tarp pėdos ir bato, kuris pagerins prigludimą. Ši paprasta atsargumo priemonė gali padėti apsisaugoti nuo daugelio skausmo ir diskomforto atvejų, užsiklijuant pleistriuką ne tik ant kulnies, bet ir tuose vietose, kur jaučiate batų trynimą.
6. **Sumažinti Drėgmę.** Batai laikui bėgant įgauna drėgmės, kai jūsų kojos prakaituoja per dieną. Drėgni orai taip pat nepadeda! Šis skysčio susikaupimas sudrėkina jūsų batus ir gali sukelti trintį.
7. **Apsvarstykite batų medžiagą** Perkant naujus batus svarbu atsižvelgti į medžiagos tipą. Nors turime sprendimų senam klausimui, kaip išvengti batų trynimo, verta atsižvelgti į batų medžiagą. Sintetinė tekstilė dažniau sukelia trintį nei batai, pagaminti iš natūralių medžiagų. Tai verta turėti omenyje, kad kulnai ir kojų pirštai nesukeltų pūslių. Taip pat verta pažvelgti į savo batų pamušalą, kad nustatytumėte, ar susiuvimas nesukels dirginimo.
8. **Išsirinkite tinkamas kojines** – rinkdamiesi naujus batus dėvėkite tas kojines, kurias ketinate mūvėti su jais. Tinkamas kojinių pasirinkimas yra toks pat svarbus po įsigijimo.

Patarimai įvairių tipų batams:

Dviejų vienodų porų batų nėra, todėl svarbu žinoti, kaip elgtis su skirtingų tipų batais, kurie gali sukelti skausmą ar nurtynimus.

Odiniai batai - Nesenstanti klasika, kuri gali pasigirti dideliu patvarumu, odiniai batai yra privalomi bet kurioje drabužių spintoje. Odiniai batai dažnai gali jaustis standūs, o tai prisideda prie jų ilgaamžiškumo, todėl gali prireikti laiko priprasti. Rekomenduojame kurį laiką panešioti savo naują batų porą namuose pratampyti odą, prieš išeinant į lauką. Rekomenduojame odą išpurksti minkštinamuoju impregnatoriumi tiek iš išorės, tiek ir iš vidaus. Ilgainiui tinkama priežiūra ir valymas padės jūsų odiniams batams atrodyti aštriai ir šiek tiek suminkštinti medžiagą, kad būtų patogiau.

Zomšiniai batai - Zomšiniai batai paprastai kelia mažesnę riziką nusitrinti dėl dažnai minkšto vidaus. Jei jūsų nauja zomšos pora ne visai tinka, taip pat rekomenduojame šiek tiek panešioti namuose, prieš išėiant į lauką, kad pėdos priprastų prie batų, o jie šiek tiek prisitaikytų prie pėdos ir patogiai priglus. Avėdami zomšinius batus rinkitės plonesnes kojines, nes storesnės kojinės gali pakeisti priglodimą ir sukelti tam tikrą diskomfortą.

Guminiai batai - Mėgstamiausias festivalis, darbai laukuose ar panašiai, guminiai batai puikiai tiks šlapiomis ir purvinomis sąlygomis. Lengvai valomos ir suprojektuoti taip, kad nepatektų vandens. Tačiau ilgainiui gali pradėti trintis dėl neaktytos medžiagos sukurto prakaito. Skirtingai nuo zomšinių batų, storos kojinės yra tinkamas pasirinkimas, nes jos apsaugo nuo bet kokio lietaus, kuris prasiskverbia į vidų. Storis apsaugo jūsų jautrią odą ir neleis trinties. Guminiai batai laikui bėgant gali prarasti formą, todėl geras būdas su tuo kovoti – prikimšti juos senais laikraščiais. Tai išlaikys batų formą ir patogiai priglus.

Tekstiliniai batai - Išėjus metus populiarūs tekstiliniai batai yra stilingi ir dažnai minkšti, tinkantys kiekvienai progai. Nepaisant minkštumo, tekstiliniai batai gali trintis į pėdas, ypač kai jie yra nauji. Kai būsite tinkamai prigludę, yra daug būdų, kaip greitai jaustis patogiai. Paprasti tempimai ir judesiai naujuose tekstiliniuose batuose gali labai padėti atlaisvinti medžiagą. Apsirenkite naują porą ir tiesiog atsiremkite į kojų pirštus, paskui kulnus, ir pakartokite, kad sumažintumėte batų pojūtį. Taip pat svarbu perrišti tekstilinius batus. Jie dažnai yra lankstūs, todėl galite juos susirišti pagal savo patogumą.