Почему обувь натирает ноги и вызывает волдыри?

Обувь должна удобно сидеть на каждой ноге, при этом задняя часть пятки должна плотно прилегать к обуви. Между пяткой и ботинком должно быть некоторое пространство, чтобы обувь не натирала. Кроме того, пальцы ног должны располагаться близко к носку обуви, и в них должно быть немного места. Мы рекомендуем примерить новые туфли на обе ноги, чтобы убедиться, что они удобно сидят.

Что вызывает потертости обуви? Трение между обувью и пятками и/или пальцами ног приводит к натиранию обуви. Эта трещина возникает во время ходьбы, а степень дискомфорта может зависеть от нескольких факторов, в том числе от формы обуви, материала, герметичности и даже качества носков!

Соблюдение приведенных ниже рекомендаций поможет предотвратить натирание обувью пальцев ног и пяток. Основные причины появления ссадин:

- **Обувь новая.** Наиболее распространенной причиной боли в ногах и волдырей является ношение новой обуви. Натирания и волдыри почти всегда возникают при использовании новой обуви, потому что ваши ноги еще не привыкли к новому материалу и форме обуви.
- **Они слишком велики.** В обуви большего размера может возникнуть ощущение, будто ноги скользят вперед и назад, и часто именно так и есть! Это постоянное движение и удары увеличивают риск натирания и, в конечном итоге, появления волдырей. Пальцы ног, постоянно смещающиеся вперед в обуви, также могут стать причиной почернения ногтей на ногах от удара.
- **Они слишком малы.** Мы все пробовали обувь, которая слишком мала и вызывает мгновенный дискомфорт, но ношение обуви, которая не подходит по размеру, может вызвать сильное натирание и боль в ногах.
- **Жара.** Когда температура повышается, ваши кровеносные сосуды могут расширяться из-за давления избыточного тепла тела. Это приводит к скоплению жидкости в тканях, главным образом в голених, лодыжках и ступнях. Если вы находились на улице в жару, эти наросты могут расширить ваши ноги и сократить пространство для обуви. Растирание начинается из-за нехватки места, а сила будет варьироваться в зависимости от вашей активности.
- **Избыток воды.** Вода, просачивающаяся сквозь обувь в дождливые дни или даже при ношении обуви, которая не полностью высохла после последней стирки или ношения, может привести к натиранию ног. Ваша кожа станет мягче при контакте с водой и станет более уязвимой к образованию волдырей и общей болезненности. Если носки намокнут, также часто возникают натирания и болезненные язвы.
- **Изменили форму обуви** – храните сезонную обувь в шкафу, положив внутрь какой-нибудь мягкий материал, например, бумагу, чтобы она не меняла свою форму и, когда вы носите ее в новом сезоне, она не начала натирать ноги, потому что будет чувствовать себя некомфортно на ноге.

На что следует обратить внимание, чтобы снизить вероятность удаления?

- 1. Измерьте свою ногу.** Многие думают, что уже знают свой размер обуви. Часто это так, но иногда нет. Размер и посадка обуви могут варьироваться в зависимости от производителя обуви и времени суток! Ваши ноги расширяются в течение дня, поэтому всегда полезно надевать обувь во второй половине дня. Таким образом, вы можете быть уверены, что ваша обувь всегда будет подходить по размеру. Прочтите наше руководство по выбору размера обуви, чтобы получить советы о том, как максимально точно измерить размер обуви.
- 2. Носите хорошие носки.** При первой примерке обуви важно надеть хорошие носки. Носите тот тип носков, который вы собираетесь носить, с обувью, которую вы примеряете. Плотные носки помогают защитить пятки и пальцы ног от натирания обувью, уменьшая трение о кожу.
- 3. Используйте индивидуальные стельки.** Добавление в обувь стелек, специально разработанных для ваших ног, — отличный способ предотвратить натирание и образование волдырей. Ортопедические стельки уменьшают трение при ходьбе и обеспечивают максимальную защиту задней части пятки. Более того, добавление индивидуальных стелек в новую обувь часто может улучшить ее долговечность. Таким образом, обувь в целом станет более удобной и уменьшит дискомфорт в ногах или суставах. На рынке представлено множество ортопедических стелек, которые индивидуально адаптированы к форме вашей стопы или вообще изготовлены специально для нее (посетите ортопедические магазины).
- 4. Растяните новую обувь.** Хотя при покупке новой обуви важно измерить длину стопы, также неплохо подумать о том, чтобы растянуть ее, чтобы предотвратить натирание. При увеличении носков вдвое окружность стопы увеличится, а материал постепенно растянется. Вы также можете приобрести набор для растяжки обуви, который поможет вам во всем процессе. Кроме того, отнесите новую обувь местному сапожнику, чтобы он растянул ее, это поможет предотвратить дискомфорт.
- 5. Носите пластырь.** Это может показаться довольно простым советом, но ношение пластырей до появления боли или дискомфорта может предотвратить натирание обуви. Это особенно важно, когда вы впервые надеваете новую обувь. Накладка на заднюю часть пяток не только защитит их от натирания, но и создаст дополнительный слой между ступней и обувью для лучшего прилегания. Эта простая мера предосторожности может помочь предотвратить сильную боль и дискомфорт в будущем, если наклеить пластырь не только на пятку, но и в те места, где вы чувствуете трение обуви.
- 6. Уменьшите влажность.** Обувь со временем впитывает влагу, так как ноги потеют в течение дня. Влажная погода тоже не помогает! Эта жидкость увлажняет обувь и может вызвать натирание.
- 7. Учитывайте материал обуви.** При покупке новой обуви важно учитывать тип материала. Хотя у нас есть решения извечного вопроса о том, как не натирать обувь, стоит подумать о материале вашей обуви. Синтетический текстиль чаще вызывает трение, чем обувь из натуральных материалов. Об этом следует помнить, чтобы предотвратить появление волдырей на пятках и пальцах ног. Также стоит посмотреть на подкладку вашей обуви, чтобы определить, не будут ли швы раздражать ее.
- 8. Выбирайте правильные носки.** Выбирая новую обувь, надевайте те носки, которые вы собираетесь носить с ней. Не менее важен правильный выбор носков после покупки.

Советы по использованию разных типов обуви.

Не бывает двух одинаковых пар обуви, поэтому важно знать, как обращаться с разными типами обуви, которые могут вызвать боль или раздражение.

Кожаные ботинки. Кожаные ботинки, неподвластная времени и отличающиеся долговечностью, являются обязательным атрибутом любого гардероба. Кожаная обувь часто может показаться жесткой, что способствует ее долговечности, поэтому к ней придется привыкнуть. Мы рекомендуем поносить новую пару обуви дома, чтобы кожа растянулась перед выходом на улицу. Рекомендуем опрыскивать кожу смягчающей пропиткой как снаружи, так и изнутри. Со временем правильный уход и чистка придадут вашей кожаной обуви острый вид, а материал немного смягчит ее и обеспечит комфорт. Они часто гибкие, поэтому вы можете завязать их так, как вам удобно.

Замшевые ботинки. Замшевые ботинки обычно менее подвержены натиранию из-за того, что внутренняя часть часто мягкая. Если ваша новая пара замши вам не подходит, мы также рекомендуем надеть ее несколько раз дома перед выходом на улицу, чтобы ваши ноги привыкли к обуви и слегка приспособились к ней. При ношении замшевой обуви носите более толстые носки, так как более толстые носки могут изменить посадку и вызвать дискомфорт.

Резиновые сапоги. Любимые праздники, работа на свежем воздухе и т. д. Резиновые сапоги идеально подходят для влажных и грязных условий. Легко чистится и предназначен для защиты от воды. Однако со временем он может начать натирать из-за пота, выделяемого непористым материалом. В отличие от замшевых ботинок, толстые носки — хороший выбор, поскольку они защищают от попадания дождя. Толщина защищает чувствительную кожу и предотвращает натирание. Резиновые сапоги со временем могут потерять свою форму, поэтому хороший способ борьбы с этим — набить их старыми газетами. Это сохранит форму и удобную посадку обуви.

Текстильные сапоги. Текстильные сапоги, популярные круглый год, стильные и часто мягкие, подходят для любого случая. Несмотря на свою мягкость, текстильная обувь, особенно новая, может натирать ноги. Если вы выбрали подходящую посадку, есть много способов быстро освоиться. Простые растяжки и движения в новой текстильной обуви могут значительно ослабить материал. Наденьте новую пару и просто обопритесь на пальцы ног, затем на пятки и повторите, чтобы уменьшить ощущение обуви. Также важно завязать текстильную обувь. Зачастую они гибкие, поэтому их можно завязать по своему усмотрению.