



**Bionics Innovations**

**Biomechanical Assessments**

**Best Quality & Services**

**3Borthotics.ir** 

**09034858807** 



3Borthotics.ir  
09034858807



هر نفر در طول زندگی خود  
۲۴۱۰۰۰ کیلومتر معادل شش  
بار دور زمین راه می‌رود.



سالانه ۴۴ میلیون روز با  
درد برای افراد مبتلابه کمردرد  
سپری می‌شود که می‌تواند با  
استفاده از کفی ارتوپدی  
سفارشی جلوگیری شود.



مشکلات پا را می‌توان با  
روش‌های با فناوری بالا کفی  
ارتوپدی سفارشی درمان کرد.







1

## Foot orthoses for Pediatric Flat Foot

- Rigid to semi rigid Polypropylene Shell
- Deep Heel Cup
- Wide Width and Medial Flange
- Minimum Cast Fill
- 4mm Medial Skive
- 4 degrees Inversion
- 4/4 Rearfoot Post – extra long







3Borthotics.ir  
09034858807

# کفی ارتوپدی سفارشی کودکان



## راه حل برای کف پای صاف کودکان چیست؟

ساده ترین راه حل برای کف پای صاف، کفش یا کفی های ارتوپدی هستند. متخصصین می توانند به شما کمک کنند. اگر فرزند شما در یک رشته ی ورزشی فعالیت می کند، ارزیابی های او اهمیت بیشتری می یابد. کفش مناسب برای ورزش هعانند گرم کردن برای آغاز فالییت و ورزشی اهمیت دارد.



## آیا کودک شما نشانه هایی از صافی کف پا دارد؟

کاهش قوس های پابعث می شود بافت های نرم و مفاصل در پا و مچ پا متورم شوند. در پی آن درد ایجاد می شود و سرانجام این عارضه بر عملکرد های فرزند شما تأثیر می گذارند.



## آیا من باید نگران سلامتی پای فرزندم باشم؟

ناهنجاری در پای کودکان می تواند اتفاق بیافتد، بنابراین مهم است که والدین از مسائل رایج در رشد پاهای کودک خود از جمله صافی کف پا، راه رفتن با پنجه به داخل، درد پا در حین دوران شد، رشد ناهناسب ناخن آگاه باشند.





# زندگی یعنی حرکت حرکت یعنی زندگی

Life is movement  
Movement is Life

3Borthotics.ir  
09034858807



## صافی پا در کودکان زیر ۵ سال:

پاهای صاف در کودکان زیر ۵ سال متداول است، اما پای صافی که پاشنه به داخل می چرخد در کودکی می تواند منجر به درد در پاها شود و می تواند نشان دهنده بروز جدی صافی کف پا در کودک شما باشد.

## برای تشخیص اینکه کودک شما علائم پای صاف هستند باید به دنبال علائم اولیه زیر باشید:

- ۱- آیا می توانید یک قوس را در قسمت داخل پا احساس کنید؟
- ۲- به پشت پا نگاه کنید - آیا پاشنه پا و تاندون آشیل در یک راستا هستند؟
- ۳- آیا کودک شما از درد پا یا مچ پا شکایت دارد؟
- ۴- آیا خودتان کف پای صاف دارید؟



همه کفی های  
ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی  
ندارند!!!

## زمان را از دست ندهید!

شخیص زود هنگام، کلید اصلی برای درمان این بیماری و جلوگیری از دردهای طولانی مدت است. صبر نکنید که ببینید آیا مشکل خود به خود اصلاح می شود یا خیر. مدت زمان انتظار شما، شانس بهبودی را کاهش می یابد.







2

## Foot orthoses for Peripheral Neuropathy

- Full-length milled firm EVA shell
- 14mm heel cup
- Standard width
- Extended EVA arch fill/rearfoot post
- Triple layer topcover (leather, P-cell and Poron) to toes





3Borthotics.ir  
09034858807

# کفی ارتوپدی سفارشی دیابتی

## چگونه دیابت بر روی پاهای تأثیر می گذارد؟

دیابت اغلب منجر به مشکلات اندام تحتانی شما می شود. از دست دادن احساس پا، سوزن سوزن شدن و بی حسی اغلب علائم توروپاتی دیابت هستند. دیابت کنترل نشده می تواند به طور دائم به اعصاب پاهای شما آسیب برساند. گردش خون ضعیف در اندام تحتانی شما نیز از نشانه های بیماری عروق محیطی است، و در شرایطی اتفاق می افتد که دیابت بر جریان خون شما تأثیر گذاشته است. دیابت معمولاً بر رگهای خونی کوچک تأثیر می گذارد و می تواند سلامت پاها و انگشتان پا را تهدید کند.

به دلیل بی حسی که نوروپاتی ایجاد می کند، حتی یک تاول، بریدگی جزئی یا خراشیدن می تواند به سرعت به زخم پای دیابتی تبدیل شود. اگر زخم دیابتی درمان نشود، به سرعت می تواند به یک زخم جدی تبدیل شود که در نهایت می تواند منجر به قطع عضو شود. به همین دلیل است که افراد مبتلا به دیابت برای معاینه منظم پا باید به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت پا اطمینان حاصل شود.

## دیابت چیست؟

دیابت به وضعیتی گفته می شود که بدن به مواد غذایی را برای استفاده به عنوان انرژی دسترسی ندارد. هنگامی که مبتلا به دیابت هستید، بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نمی کند یا نمی تواند انسولین خود را استفاده کند. این باعث می شود قندها در خون شما انباشته شده و عوارض جدی در سلامتی از جمله بیماری های قلبی، کم بینایی، نارسایی کلیه و قطع عضو در اندام تحتانی ایجاد کند.

DIABETES



# زندگی یعنی حرکت حرکت یعنی زندگی

## Life is movement Movement is Life



3Borthotics.ir  
09034858807



**کفش دیابتی**  
برای ارتقاء سلامت پا و جلوگیری از عوارض ناشی از دیابت، کفی، کفش، جوراب و ارتزهای مخصوص به بیماران دیابتی توصیه می شود. مبتلایان به دیابت هرگز نباید پا برهنه باشند و همیشه باید از پای خود محافظت کنند تا از بریدگی یا خراشیدن پاهای آن ها جلوگیری شود. در غیر این صورت یک آسیب کوچک می تواند به سرعت منجر به عوارض جدی شود.

کفی های سفارشی دیابتی در کفشها به منظور کاهش فشار بر روی نقاط حساس طراحی شده اند که باعث کاهش میزان مالش در نقاط فشار پاهای شما می شوند. علاوه بر این، کفی های سفارشی دیابتی به افزایش گردش خون در پاها و تسکین درد همراه با دیابت کمک می کنند.



### آیا می دانید کفی ها و کفش های دیابتی می توانند به جلوگیری از زخم دیابتی کمک کنند؟

کفش های شما به طور مکرر مناطق تحت فشار روی پاهای شما را مالش دهند، و اغلب باعث می شود که ضایعات کوچک ایجاد شود و باعث ایجاد زخم های دیابتی شود. این زخم ها می توانند ظرف چند ساعت تشکیل شوند. حتی ضایعات جزئی نیز خطر ایجاد عفونت و زخم های شدید را دارند.

در گذشته کفش های دیابتی از نظر سبک و عملکرد محدود بودند. امروزه، مجموعه های زیادی از گزینه های سبک موجود دارد و به لطف کفی های سفارشی هر جفت کفش می تواند سفارشی شود، تا کاملاً در شکل و نقاط فشار برای هر فرد متناسب باشد. می توان با توجه به میزان حساس پا، ناهنجاری یا تغییر شکل و حتی نوع باسی که فرد قصد دارد با آنها بپوشاند، با کمک کفی ها، کفش ها را سفارش کرد.

**درست است!**  
وقتی صحبت از دیابت و پاها می شود، همه ی کفی ها و کفش های ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی ندارند!!!







3

## Foot orthoses for Adult Acquired Flatfoot

- ◆ Semi rigid Polypropylene Shell
- ◆ Deep Heel Cup
- ◆ Wide Width and Medial Flange
- ◆ Standard Cast Fill
- ◆ 4mm or 6mm Medial Heel Skive.
- ◆ 0/0 Rearfoot Post
- ◆ EVA Cover to Toes





# کفی ارتوپدی سفارشی

## صافی کف پا در بزرگسالان

3Borthotics.ir  
09034858807



کف پای صاف به دلیل نقص یا ضعف در تاندون عضله تیبیال خلفی ایجاد می شود. این تاندون به چندین استخوان درپا متصل شده است و در گارم برداشتن قوس داخلی پای شما را حفظ می کند. این وضعیت می تواند بدون هیچ درد و رنجی به وجود بیاید.

انعطاف پذیری تاندون تیبیال خلفی می تواند به دلایل مختلفی از جمله افزایش سن (خصوصاً بالای ۴۰ سال)، شیوه زندگی بی تحرک، آرتروز، فشار خون بالا، دیابت، آسیب دیدگی یا عمل جراحی همچ پا به مخاطره بیافتد. زنان نسبت به مردان بیشتر به این عارضه مبتلا می شوند.



اگر متوجه شدید که پاهای شما با افزایش سن به تدریج قوس طبیعی خود را از دست داده و مسطح شده اند، و این احساس می تواند همراه با درد در پاشنه، قوس و یا حتی تورم در قسمت داخلی مچ پا باشد، ممکن است شما به صافی کف پای بزرگسالان مبتلا شده اید. خبر خوب این است که روش های درمانی برای جلوگیری از پیشرفت و اصلاح آن وجود دارد.





# زندگی یعنی حرکت حرکت یعنی زندگی

## Life is movement Movement is Life

3Borthotics.ir  
09034858807



این کفی ها با پاشنه عمیق باعث افزایش جذب نیرو و تثبیت پاشنه می شوند. کفی های ارتوپدی سفارشی ما با سیستم دو قسمتی این اجازه را به ما می دهد تا در صورت نیاز، قسمت رویه کفی را بدون اینکه کل کفی تعویض شود تعویض و جایگزین شود.

اجازه ندهید قوس کف پای شما کاهش پیدا کند! با کفی پیشگیری و تعهد به یک سبک زندگی سالم، می توانید انعطاف پذیری و راحتی را در قدم های خود داشته باشید.

کفی های ارتوپدی سفارشی ما محصولی است که برای فعالیت های روزانه برای افراد با فعالیت زیاد مورد استفاده قرار می گیرد. از آنجا که این کفی ها فضای محدودی را در کفش اشغال می کنند، این امکان وجود دارد با کفش های رسمی شما متناسب شود.

اگر گمان می کنید که از علائم کف پای صاف رنج می برید، بهتر است قبل از پیشرفت عارضه، مشاوره پزشکی بگیرید. اصلاح کف پای صاف در مراحل اولیه آن بسیار ساده تر است. وسایلی مانند کفی های ارتوپدی سفارشی در کفش مناسب می تواند در کاهش کف پای صاف کمک کنند.

**درست است؛  
وقتی صحبت از پاها می شود،  
همه ی کفی های ارتوپدی  
سفارشی تأثیر یکسانی  
ندارند!!!**







4

## Foot orthoses for In toeing Gait

- **Semirigid Polypropylene Shell**  
(gait plate extension: The shell extends past the 4th and 5th metatarsal heads)
- **Standard Heel Cup/ If the resting calcaneal stance position (RCSP) is everted: deep heel cup**
- **Wide Width**
- **0/0 Rearfoot Post**





# کفش ارتوپدی سفارشی

## برای راه رفتن به داخل

3Borthotics.ir  
09034858807



بعضی از نوزادان با بیماری به نام پنجه به داخل متولد می شوند که به جای اینکه پاها مستقیم حرکت کند، به سمت داخل تعایل دارد. در بیشتر موارد ناهنجاری به خودی خود تا ۸ سالگی برطرف می شود، اگر این ناهنجاری بر طرف نشد پزشک شما ممکن است کفش های اصلاحی یا کفی های ارتوپدی اصلاحی را توصیه کند.

**درست است؛  
وقتی صحبت از اصلاح پای  
کودکان می شود، همه ی کفی  
های ارتوپدی سفارشی تأثیر  
یکسانی  
ندارد!!!**

دلایل زیادی وجود داد که یک کودک ممکن است پاهای خود را به داخل بگذارد که این ویژگی ها در طول رشد طبیعی نیستند. سه دلیل اصلی که ممکن است برطرف نشود عبارتند از:

- ۱- چرخش به داخل جلو پنجه
- ۲- چرخش به داخل استخوان ساق
- ۳- چرخش به داخل استخوان ران

میزان مداخله برای راه رفتن کودکان با پنجه های به داخل به تشخیص خاص پزشک، شدت و سن کودک بستگی دارد. مداخلات بر این هدف متمرکز هستند که بهترین فرصت را برای رشد طبیعی پاهای کودک فراهم کنند.

کفی های ارتوپدی سفارشی ما در این عارضه به طور خاص برای بهبود هماهنگی، تعادل، درد، ساختار بدنی، قدرت و کمک به رشد پایدارتر و کاربردی تر راه رفتن کودک طراحی شده اند.







5

## Foot orthoses for Pes Cavus

- Semirigid Polypropylene Shell
- Deep Heel Cup
- Wide Width
- Very Minimum Cast Fill
- 0/0 Rearfoot Post with No Lateral Bevel
- EVA Cover to Toes
- Valgus Extension
- 3mm Heel Lift







3Borthotics.ir  
09034858807

# کفی ارتوپدی سفارشی

## کف پا طاقدیسی



ویژگی اصلی یک کفی ارتوپدی مناسب رای این بیماران، تطابق پذیری مناسب با مورفولوژی دقیق کف پا، با یک پوشش نرم است. کفی های ارتوپدی سفارشی ما دارای اثر کاهش فشار و توزیع فشار غیر طبیعی در کف پا است..



مطالعات مبتنی بر جمعیت نشان می دهد که شیوع پای طاقدیسی تقریباً ۱۰٪ است. کاهش حرکت، افزایش سختی و کاهش چرخش به خارج از عوارض بین ناهنجاری است. غالباً این نوع پاها با افزایش بی ثباتی جانب خارجی پا و مچ پا همراه است.

پای طاقدیسی می تواند ارثی یا اکتسابی باشد و دلایل اصلی آن می تواند عصبی، ارتوپدی یا عصبی عضلانی باشد. معمولاً این بیماری چندان شدید نیست و عموماً با افزایش ارتفاع قوس طولی مشخص می شود و بیشتر با ناهنجاری و الگوس در جلو پا و انقباض عضلات پشتی و انگشتان پایا انگشتان چکشی همراه است.







6

## Foot orthoses for Plantar Fasciitis

- Semirigid Polypropylene Shell
- Wide Width
- Deep Heel Cup
- Minimum Cast Fill
- 4mm Medial Heel





# کفی ارتوپدی سفارشی

## پلنتر فاشیائیس

3Borthotics.ir  
09034858807

### چه عواملی باعث ایجاد پلنتر فاشیائیس می شوند؟

غالباً دلیل مشخصی وجود ندارد. اما عوامل خطر می تواند شامل این موارد باشد:

- ۱- ورزش هایی که نیاز به جذب نیرو در پا دارند مانند دویدن، بدمپنتون، بوکس، پیاده روی، دو و میدانی
- ۲- افزایش ناگهانی شدت تمرین ۳- افراد سنگین تر
- ممکن است فشار بیش از حد را بر ریبو نیام کف پا ایجاد کنند ۴- کفش نامناسب ۵- کفش های بدون بند ۶- کوتاهی عضلات پشت ساق

### علائم بیماری پلنتر فاشیائیس چیست؟

- ۱- درد یا حساسیت در پاشنه یا قوس کف پا، در صبح یا بعد از یک دوره استراحت.
- ۲- راه رفتن در مسافت های کوتاه در را کاهش اما مسافت های طولانی علائم مزمن را تشدید می کند.
- ۳- با کشش ناگهانی کف پا درد افزایش می یابد. با بالارفتن از پله یا راه رفتن روی انشگتان پادرد ایجاد می شود.
- ۴- درد با ایستادن طولانی مدت یا هنگام پوشیدن کفش صاف یا کفش نامناسب تشدید می شود.

### التهاب نیام کف پای (فاشیا پلنتر) چیست؟

شرایطی است که می تواند باعث ایجاد درد پاشنه یا کف پا شود. این اتفاق زمانی روی می دهد که باند قوی زیر کف پای شما تحریک شود. تحرکات بیش از حد یا وضعیت نامساعد کف پا، موجب این التهاب می شود. معمولاً در یک پا اتفاق می افتد اما امکان همزمانی در هر دو پا نیز وجود دارد.



# زندگی یعنی حرکت حرکت یعنی زندگی

Life is movement  
Movement is Life



3Borthotics.ir  
09034858807



## نحوه درمان پلانتار فاشیائیتیس

کفی ها از جمله مهمترین روش های درمان این عارضه می باشند. کفی های ارتوپدی در هر قدمی که بر می دارید، نیروهای زیاد را جذب می کنند و پشتیبانی بسیار خوبی را برای پاهای شما ایجاد می کنند و علائم پلانتار فاشیائیتیس را کاهش می دهند.

**درست است؛  
وقتی صحبت از پاها می شود،  
همه ی کفی ها و کفش های  
ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی  
ندارند!!!**



## راه های دیگر پیشگیری و درمان:

- ۱- تغییر کفش
- ۲- جابجایی کفش با توری یا بستن به حمایت از پا کمک می کند.
- ۳- کفش هایی که پاشنه دار هستند، می توانند فشار را از پلانتار کم کنند.

کفی با کنترل به بهبود راستای اندام تحتانی، کاهش چرخش استخوان ساق و ران و استرس ناشی از حرکات اضافی مفاصل کمک می کند. همچنین با حمایت از قوس پا به جذب نیروها در حین راه رفتن کمک می کند. بنابراین می توانید از آسیب دیدگی و یا تشدید آن به بهترین نحو جلوگیری کنید.



نحوه درمان با کفی های ارتوپدی سفارشی متخصصان برجسته ما سالهای متعددی بیماران مبتلا به پلانتار فاشیائیتیس را درمان کرده اند. استراحت و کاهش فعالیت در دوران حاد بیماری در کنار استفاده مداوم از کفی ها در کفش و صندلی می تواند به روند بهبودی





## 7 Foot orthoses for Achill Tendinitis

- ◆ Semi rigid Polypropylene Shell
- ◆ Standard Heel Cup / If the resting calcaneal stance position (RCSP) is everted: deep heel cup
- ◆ Wide Width
- ◆ Standard Cast Fill
- ◆ 4mm Medial Heel Skive
- ◆ 0/0 Rear foot Post with no Lateral Bevel
- ◆ EVA Cover to Toes
- ◆ Heel Lift – 3mm





# کفی ارتوپدی سفارشی

## التهاب تاندون آشیل

3Borthotics.ir  
09034858807



کفشی که هنگام ورزش می پوشید باید بالشتک کافی برای پاشنه شما را ایجاد کند و باید دارای یک قوس محکم باشد تا به شما کمک کند تا کشش تاندون آشیل کاهش یابد. کفش های شما باید از وضعیت مطلوبی برخوردار باشد و برای جلوگیری از بروز آسیب بهتر است از کفی های ارتوپدی استفاده کنید.

ممکن است حساسیت یا سفتی به خصوص در صبح داشته باشید که معمولاً با فعالیت خفیف کاهش می یابد. صندل و کفش ها با کفی ارتوپدی می توانند در بهبود این عارضه مؤثر باشند.



تاندینیت آشیل یک آسیب دیدگی بیش از حد در تاندون آشیل است. تاندینیت آشیل معمولاً در دوندۀ هایی اتفاق می افتد که ناگهان شدت یا مدت دویدن خود را افزایش داده اند. همچنین در افراد میانسال که فقط در آخر هفته ها ورزش می کنند، مانند تنیس یا بسکتبال، معمول است.



درد همواره با التهاب آشیل به طور معمول بعد از دویدن یا سایر عالیت های ورزشی به صورت یک درد خفیف در پشت ساق پا یا بالای پاشنه پا شروع می شود. درد شدیدتر ممکن است پس از دویدن طولانی مدت، بالا رفتن از پله یا سرعت دویدن رخ دهد.

**درست است؛  
وقتی صحبت از کفی ارتوپدی می شود همه ی کفی های ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی ندارند!!!**







8

## Foot orthoses for Morton's Neuroma

- Semirigid Polypropylene Shell
- Wide Width
- Minimum Cast Fill
- 2 degrees Inversion
- Poron Forefoot Extension
- EVA Cover to Toes
- Neuroma Pad





# کفی ارتوپدی سفارشی

سندرم مورتون

3Borthotics.ir  
09034858807



افرادی که دارای شست کج،  
انشگت چکشی، قوس زیاد یا پاهای  
صاف هستند، در معرض خطر بیشتری  
برای ابتلا به مورتون نوروما قرار  
دارند.



تغییر فعالیت هایی که می  
تواند باعث کاهش استرس پای شما  
شود و همچنین تغییر کفش و  
استفاده از کفی ارتوپدی می تواند در  
کاهش درد و بهبود این عارضه  
مؤثر باشد.

مورتون نوروما یک  
وضعیت دردناک است که  
روی پنجه پای شما، بیشتر در  
ناحیه بین انگشتان سوم و چهارم،  
تأثیر میگذارد. در مورتون نوروما ممکن  
است شما این احساس را داشته  
باشید که انگار بر سنگریزه ای در  
کفش یا روی چین جوراب  
خود ایستاده اید.

درست است؛  
وقتی صحبت از کفی ارتوپدی  
می شود همه ی کفی های  
ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی  
ندارند!!!







9

## Foot orthoses for Hallux Limitus

- semi rigid Polypropylene Shell
- Standard Heel Cup
- Wide Width
- Minimum Cast Fill
- 4mm Medial Heel Skive
- 2 degrees Inversion
- Rearfoot Post
- EVA Cover to Toes
- Reverse Morton's Extension





# کفی ارتوپدی سفارشی

## هالوکس لیپیتوس

3Borthotics.ir  
09034858807



با پیشرفت بیعاری، امکان دارد در انگشت شست آرتروز ایجاد شود و در نهایت مفصل انگشت پا کاملاً سفت شود. تغییر کفش و استفاده از کفی ارتوپدی می تواند در کاهش درد و بهبود این عارضه مؤثر باشد.



هالوکس لیپیتوس نوعی بیعاری است که، مفصلی که انگشت شست را به استخوان بلند متصل میکند، تأثیر می گذارد و منجر به حرکت محدود این مفصل می شود.

افراد مبتلا به هالوکس لیپیتوس انعطاف پذیری محدودی در مفصل دارند و در خم شدن انگشت شست پا دچار مشکل می شوند. انعطاف ناپذیری به خصوص هنگام راه رفتن منجر به درد می شود.

**درست است؛  
وقتی صحبت از کفی ارتوپدی  
می شود همه ی کفی های  
ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی  
ندارند!!!**







## 10 Foot orthoses for Sesamoiditis

- Polypropylene Shell semirigid with no distal bevel
- Wide Width
- Minimum Cast Fill
- 2mm Medial Skive
- 3 degrees Inversion
- EVA Cover to Toes
- Reverse Morton's Extension





# کفی ارتوپدی سفارشی

## سزاوئیدیت

3Borthotics.ir  
09034858807



سزاوئیدها استخوانی هستند که توسط تاندون ها به عضلات متصل می شوند. آنها با اکثر استخوانهای بدن که در مفاصل به یکدیگر متصل هستند، متفاوت هستند. سزاوئیدیت زمانی اتفاق می افتد که تاندون های متصل به این استخوان ها، ملتهب شوند.

کفی های ارتوپدی کفش های شما برای درمان این عارضه مفید هستند. ارتزهایی که برای پای شما سفارشی هستند تأثیر چشمگیری دارند.

سزاوئیدیت بخصوص در بین انواع خاصی از ورزش ها شایع است. این بیماری معمولاً از خسته شدن یا کار زیاد تاندون ها ناشی می شود. سزاوئیدیت می تواند در کنار استراحت و داروهای ضد التهاب با کفی های ارتوپدی قابل درمان است.

**درست است؛  
وقتی صحبت از کفی ارتوپدی می شود همه ی کفی های ارتوپدی سفارشی تأثیر یکسانی ندارند!!!**





## راهنمای ارسال تصاویر دو بعدی



۱ پای خود را روی یک ورق A4 قرار دهید. دوربین گوشی را همسطح پای خود در جانب داخلی پا قرار دهید.



۲ توجه کنید که همه ی پا در فریم عکس باشد.  
۳ برای پای دیگر خود نیز همین روند را تکرار کنید.



۴ پای خود را روی یک ورق A4 قرار دهید. با یک خودکار دور تا دور پا را خط بکشید.

۵ توجه کنید خودکار را عمود بگیرید.

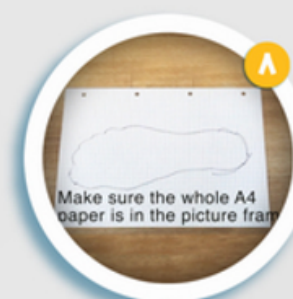
۶ برای پای دیگر این روند را تکرار کنید.



۷ از برگه A4 عکس بگیرید.



۸ توجه کنید تعام کاغذ در فریم عکس باشد.  
۹ از تصویر هر دو پا عکس بگیرید.



۱۰ یک عکس از هیچ پا در پشت سر به گونه ای که ساق پا نیز در فریم باشد، بگیرید.



۱۱ محل های پنه و یا زخیم شده پا را با خودکار مشخص کنید و مطابق شکل از کف هر دو پا عکس بگیرید.



۱۲ از راستای زانودر حالت ایستاده و پاها کنار یک دیگر از روبرو و پهلو عکس بگیرید.



۱۳ تصاویر را ارسال کنید.





**گام سوم:** با قیچی خارج از خط ترسیم شده ، مقدار اضافه را برش یزنید ، نگران نباشید اگر کفی ساخته شده بسیار بلند است کمی آن را برش بزنید و امتحان کنید و مجدد برش بزنید و امتحان کنید ...9



**گام چهارم:** کفی برش خورده را داخل کفش خود بگذارید. توجه فرمائید کفی می تواند در داخل کفش به مقدار ۲ میلی متر به سمت جلو و عقب حرکت کند.



**گام اول:** در ابتدا کفی داخل کفش را خارج کنید.



**گام دوم:** کفی کفش را روی کفی سفارشی ساخته شده قرار دهید ، هر دو لبه پاشنه (A) و لبه داخلی (B) کفی کفش را در راستای کفی ساخته شده قرار داده و با همداد لبه ها را خط بکشید (C). توجه کنید اگر کفش شما فاقد کفی بود، کف کفش خود را تعیز کرده ، روی کفی ساخته شده قرار دهید و با همداد به صورت تقریبی طرح کفی را روی کفی خط کشی کنید.



انتخاب کفی های جدید را  
به شما تبریک می گوئیم



زندگی یعنی حرکت  
حرکت یعنی زندگی

3Borthotics.ir  
09034858807



کفش های مناسب برای فعالیت های خود انتخاب کنید. شکل و سایز پا ها در فعالیت های روزانه تغییر می کند. به طور مثال بعد از تمرین در هوای گرم، با افزایش وزن ، نشستن یا ایستادن طولانی مدت پا ها بزرگتر می شوند. در زمان خرید کفش دقت لازم را داشته باشید. حتما در زمان خرید مقداری با کفش در داخل مغازه راه بروید.

کفش های با ارتفاع زیاد پاشنه را انتخاب نکنید. ارتفاع زیاد موجب آسیب به کمر و پاهای شما می شود. کفش های تخت بدون پاشنه را نیز انتخاب نکنید. این کفش ها نیز می توانند موجب آسیب به پا و مچ پا شوند.

کفش ها را بر اساس سایز انتخاب نکنید. سایز کفش ها از استاندارد مشخصی تبعیت نمی کنند. انواع کفش ها با برندهای مختلف سایز های متفاوتی دارند. سایز ۳۶ از یک برند می تواند با سایز ۳۷ از برند دیگری مطابقت داشته باشد.

اندازه هر دو پا را برای کفش در نظر بگیرید. در بازه های زمانی مختلف سایز و شکل هر دو پا تغییر می کند. برای بسیاری از افراد یک پا مقداری بلند تر یا عریض تر از پای دیگر است. در نظر بگیرید که سایز کفش با پای بزرگتر تطابق داشته باشد.

مدل کفش را به گونه ای انتخاب کنید که با شکل پای شما مطابقت داشته باشد.

هیچ نوعی از کفش را تنگ یا گشاد انتخاب نکنید. اگر پای شما در کفش تحت فشار است و اذیت می شود و یا خیلی گشاد است انتخاب نکنید. کفش گشاد می تواند به پای شما آسیب برساند.

کفش باید حداقل به اندازه پهنای پای شما عریض و بلند تر از طول پای شما باشد. در زمان راه رفتن و دویدن باید بین بلند ترین انگشت و کفش فضای مناسبی وجود داشته باشد (حداقل ۱ تا ۱/۵ سانتیمتر). مطمئن باشید که پهن ترین قسمت پای شما در کفش به طور مناسب قرار می گیرد. این موجب می شود که در هنگام خم شدن پا عملکرد بیشتر و راحتی بیشتری را تجربه کنید.

محل قرارگیری پاشنه در کفش باید راحت باشد. کفش های با پاشنه خیلی تنگ از حرکت های ضروری پاشنه جلوگیری می کنند و همچنین کفش های با پاشنه خیلی گشاد موجب لغزش های زیاد در ناحیه پاشنه می شوند. در هر دو صورت کفش می تواند موجب آسیب پاشنه شود.

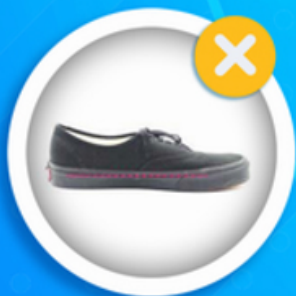
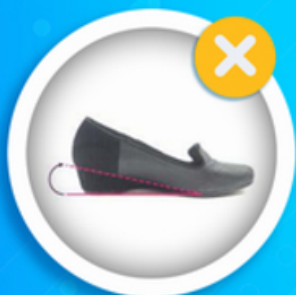


کفش ها در سلامت شما و فعالیت های روزانه شما تاثیر گذارند  
**بنابراین عاقلانه انتخاب کنید**



**زندگی یعنی حرکت**  
**حرکت یعنی زندگی**

3Borthotics.ir  
09034858807





کفش وسیله ای است که هر کس آن را می پوشد. کفش های مناسب می توانند به شما برای انجام بهتر فعالیت های روزانه و داشتن پاهایی سالم کمک کنند. همه می دانند آسیب پاها پیامد های ناخوشایندی را به همراه دارد. بنابراین با انتخاب پا پوش مناسب در سلامت پاها تاثیر گذار باشید.

اگر پای شما نیازمند کفی ارتوپدی است در انتخاب کفش دقت داشته باشید. کفش نامناسب می تواند موجب کاهش عملکرد کفی ارتوپدی سفارشی شود.



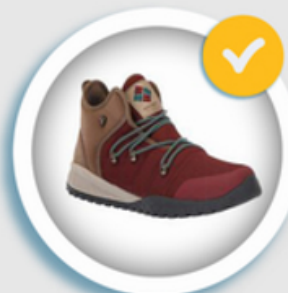
3Borthotics.ir  
09034858807

اگر فضای داخل کم بود و کفی داخلی کفش نازک بود. کفش را حداکثر یک سایز بزرگتر انتخاب کنید.



کفش را سبک انتخاب کنید. از انتخاب کفش های سنگین خودداری کنید که نیاز به مصرف انرژی کاهش پیدا کند.

در اکثر مواقع زمانی که کفی ارتوپدی در داخل کفش قرار می گیرد، در حین راه رفتن شخص احساس می کند که پایش در هر قدم از کفش بیرون می آید. برای جلوگیری از این مشکل کفش هایی را انتخاب کنید که دارای عمق می باشد. همچنین اگر کفش ها بندی باشند قرارگیری مناسب کفی های ارتوپدی را در داخل کفش بهتر و راحت تر می کند.



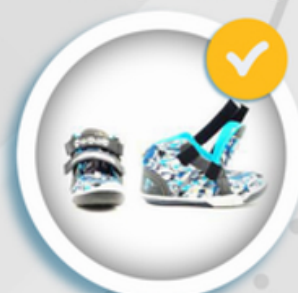
کفش را انتخاب کنید که کفی زخمی در داخل آن قرار دارد و این قابلیت وجود دارد که کفی از داخل کفش جدا شود.



این موضوع دارای اهمیت است که کفش ثبات و کنترل پاشنه را فراهم کند. بنابراین قسمت عقب کفش سفت باشد.



کفشی را انتخاب کنید که در قسمت جلوی آن زبانه داشته باشد.





استفاده از کفی مانند ارتودنسی دندان می باشد. شما ممکن است احساس کوفتگی و درد در ابتدای دوره استفاده از آنها داشته باشید. این شرایط طبیعی است. در حقیقت اگر احساس کوفتگی یا درد بعد از اولین هفته استفاده نداشتید نشان می دهد که پای شما در یک وضعیت مناسب است و کفی ها کارسختی در پیش رو ندارند و به پوشیدن آنها ادامه دهید.

در طی هفته اول در حالی که از کفی ها استفاده می کنید ورزش یا دیگر فعالیت های شدید بدنی را انجام ندهید. بعد از دو هفته شما می توانید کفی ها را راحت در همه فعالیت های خود پوشید. اگر راحت نبودید برای تطابق بیشتر کفی با پای شما به درمانگر خود مراجعه کنید. تغییرات در کفی تا ۴ ماه رایگان است. در این شرایط پوشیدن و آسیب به کفی ها به عهده مالک می باشد. مدت زمان عمر کفی ها ۲ - ۵ سال بسته به نوع کفی، نگهداری، وزن و سطح فعالیت می باشد.

ارترهای جدید از متریال ای پیشرفته ساخته می شوند و عمر آنها در استفاده معمول بیش از یکسال است. کفی خود را زمانی که فکر می کنید کثیف است یا بوی نامطلوب می دهد با یک دستمال مرطوب و کمی صابون تمیز کنید. از شستن کامل آن با آب به طور کامل خودداری کنید. مراقب باشید صابون بر روی کفی باقی نماند. بعد از تمیز کردن اجازه کفی در دمای اتاق خشک شود و از قرار دادن آن نزدیک بخاری یا حرارت مستقیم خودداری کنید.

هرگز تلاش نکنید کفی را خودتان تعمیر یا تطبیق دهید ملاقات دوره ای درمانگر به اطمینان از عملکرد درست کفی کمک خواهد کرد.

کفی سفارشی شما به اصلاح و حفظ راستای صحیح پا و مچ پای شما کمک می کند. راستای صحیح پا و مچ پای برای تعادل و توزیع مناسب وزن ضروری است.

کفی های طبی به اصلاح مشکلات خفیف تا متوسط پا کمک و درد ناشی از آن را کاهش می دهد. در ابتدا شما ممکن است مقداری ناراحتی را تا زمان تطبیق کفی جدید با پا و ایجاد وضعیت صحیح تجربه کنید.

این زمان می تواند یک تا دو هفته طول بکشد تا شما با کفی طبی خود احساس راحتی کنید. برخی از افراد زمانی که کفی را می پوشند بلافاصله احساس راحتی می کنند، اما در مقابل افرادی هستند که به زمان بیشتری نیاز دارند.

به طور کلی بدن نمی تواند با تغییرات سریع و ناگهانی آدابته شود و ممکن است شما در زمان استفاده از کفی طبی مقداری خستگی یا درد را تجربه کنید. لطفا جدول زیر را با دقت بخوانید.

#### دستورالعمل استفاده از کفی طبی تجویز شده

روز اول	۱۵ دقیقه - ۱ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز دوم	۱۵ دقیقه - ۲ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز سوم	۲ - ۴ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز چهارم	۲ - ۴ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز پنجم	۲ - ۴ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز ششم	۲ - ۴ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
روز هفتم	۲ - ۴ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
هفته دوم	۴ - ۶ ساعت	یا تا زمان ایجاد خستگی
هفته سوم	۶ - ۸ ساعت	—
هفته چهارم	تدریجی زمان را تا تمام روز افزایش دهید	



انتخاب کفی های جدید را  
به شما تبریک می گوئیم



زندگی یعنی حرکت  
حرکت یعنی زندگی

3Borthotics.ir  
09034858807





# از اعتماد شما سپاسگزاریم

پاسخگوی شما هستیم

3Borthotics.ir 

09034858807 