





مقدمه

من هزاران کیلومتر را با کفی های کوهنوردی و هزاران کیلومتر را بدون کفی پیاده روی کرده ام. سایر کوهنوردان و طبیعت گرد ها اغلب از من می پرسند، "آیا باید از کفی برای کفش های پیاده روی و کوهنوردی استفاده کنم؟" یا "چه نوع کفی باید برای کفش های پیاده روی خود تهیه کنم؟" من به آنها می گویم، مانند بسیاری از چیزهای زندگی، بستگی دارد. این بستگی به نوع کفشی دارد که می پوشید. بستگی به پاهای شما دارد. بستگی به نوع فعالیتی دارد که انجام می دهید و بستگی به کیفیت کفی دارد.

اما به طور کلی، حتی یک بهبود جزئی در خستگی یا درد پا، پیامدهای مثبت و عمده ای دارد. وقتی پاهایت درد می کند، زندگی تلخ است.

پیاده روی، کوله پشتی و دویدن در مسیر، فشار زیادی به پاهای شما وارد می کند. پیاده روی های طولانی در زمین های ناهموار می تواند باعث خستگی پا، تاول و حتی مشکلات طولانی مدت شود. وزن اضافی ناشی از حمل یک کوله پشتی سنگین نیز می تواند باعث درد و خستگی پا شود. با این حال، استفاده از کفی در کفش های پیاده روی می تواند مزایای زیادی را به همراه داشته باشد و می تواند به جلوگیری از درد و آسیب پا کمک کند. کفی های خوب با کفش های پیاده روی، چکمه ها یا کفش های کوهنوردی می تواند تفاوت بین پاهای شاد و ناراضی را ایجاد کند!

اگر قبلاً هرگز از کفی استفاده نکرده اید، توجه داشته باشید که پاهای، مچ پا و ساق پاها ممکن است به مدت زمانی برای تطبیق با کفی نیاز داشته باشند. باطمینان از آنها استفاده کنید. من همیشه کفی های معمولی را که همراه کفش هستند در راهپیمایی هایم حمل می کنم تا زمانی که مطمئن شوم که کفش های جدید و کفی های سفارشی مناسب پای من هستند.

قبل از خرید کفی سفارشی، ابتدا با کفش بدون کفی پیاده روی کنید و راحتی خود را ارزیابی کنید. به دنبال کفی هایی باشید که آناتومی پای شما را در نظر گرفته و مشکلات خاصی را که ممکن است داشته باشید برطرف کند.



مزایای کلیدی استفاده از کفی برای کفش پیاده روی

۱. بهبود تناسب کفش

اگر چکمه یا کفش شما کاملاً مناسب نیست، کفی می تواند کمک کند. به عنوان مثال، اگر پاشنه های شما لیز می خورد، افزودن کفی می تواند حجم بیشتری را اشغال کند تا از لیز خوردن و حرکت اضافی پاشنه پا جلوگیری شود.

۲. بهبود حمایت و هم ترازى پا

پیاده روی در زمین های ناهموار یا سخت می تواند باعث چرخش پاهای شما به سمت داخل یا خارج شود که می تواند عضلات و رباط های شما را تحت فشار قرار دهد و باعث درد یا آسیب شود. بخش اعظم مسیر در طبیعت ناهموار هستند، بنابراین پاهای شما دائماً در موقعیت های نامناسب قرار می گیرند. این منجر به درد شدید تاندون در قسمت داخلی مچ پا شد. کفی ها می توانند در این مورد کمک کنند. کفی ها برای کمک به تثبیت پاها و بهبود تراز آنها، حمایت و افزایش بالشتک کمک می کنند.

۳. کاهش خستگی پا

پیاده روی برای مدت طولانی می تواند باعث خستگی پا شود و ادامه پیاده روی یا لذت بردن از تجربه را دشوار کند. کفی ها می توانند به کاهش خستگی کمک کنند و پیاده روی را برای دوره های طولانی تر آسان تر کنند.

۴. پیشگیری از تاول و پینه

تاول ها یک مشکل رایج برای کوهنوردان است، به خصوص اگر کفش نامناسب باشد. پیشگیری از تاول ها اولویت اصلی کوهنوردان است. کفی ها می توانند با کاهش اصطکاک بین پا و کفش و ایجاد بالشتک اضافی در مناطق مستعد تاول، از ایجاد تاول جلوگیری کنند. از طرف دیگر، کفی های نامناسب می تواند باعث ایجاد تاول شود، بنابراین تناسب مناسب کفی بسیار مهم است.

۵. محافظت در برابر آسیب های پا

پیاده روی در زمین های ناهموار می تواند پاهای شما را در معرض آسیب هایی مانند رگ به رگ شدن، کبودی یا زخم قرار دهد. کفی ها می توانند با جذب ضربه و ایجاد بالشتک اضافی از پاهای شما محافظت کنند و از صدمات جلوگیری کنند.

۶. بهبود مدیریت رطوبت و بو

پیاده روی در شرایط مرطوب و گرم می تواند باعث تعریق پاها شود که منجر به ناراحتی، بو و حتی عفونت های قارچی شود. کفی های خوب می توانند با جذب عرق و خشک و راحت نگه داشتن پاهای شما به مدیریت رطوبت کمک کنند.



۷. افزایش گرما و عایق

پیاده روی در هوای سرد می تواند ناراحت کننده یا خطرناک باشد اگر پاهای شما به درستی عایق بندی نشده باشند. کفی های حرفه ای وجود دارد که می توانند به حفظ گرما و عایق بیشتر کمک کنند و پاهای شما را گرم و راحت نگه دارند. اسکی بازان و اسنوبرد سواران معمولاً از کفی های زمستانی برای ایجاد گرما و ثبات بیشتر استفاده می کنند.

۸. راحتی بیشتر

کفی ها می توانند راحتی کفش و بوت های پیاده روی شما را با ایجاد بالشتک و حمایت اضافی از پا افزایش دهند. این می تواند خستگی پا را در پیاده روی های طولانی به حداقل برساند و باعث شود پا در کفش احساس حمایت و راحتی بیشتری داشته باشد. به خاطر داشته باشید که ما در اینجا در مورد کفی های فوق العاده نرم صحبت نمی کنیم. کفی های پیاده روی و کوهنوردی ضخیم تر و سفت تر هستند تا از پاهای شما حمایت بیشتری کنند. یک مثال خوب در اینجا تشک است. ممکن است در ابتدا در یک تخت با تشک نرم احساس خوبی داشته باشید، اما در صبح، کمر شما به دلیل عدم حمایت کافی درد می گیرد. در مورد کفی ها هم همینطور.



نحوه انتخاب کفی برای پیاده روی

هنگام انتخاب کفی برای کفش کوهنوردی، باید موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. نوع قوس

قوس طولی در پای افراد با ارتفاع متفاوت است (به عنوان مثال، کم، متوسط، زیاد)، بنابراین انتخاب نوع مناسب کفی برای پا ضروری است.

۲. حجم کفی

کفی ها ضخامت های مختلفی دارند، از بسیار نازک (برای کفش های کم حجم) تا ضخیم (برای کفش های کوهنوردی و ...). انجام صحیح این امر بسیار مهم است - اگر کفی های شما حجم زیادی را اشغال کند، مطمئناً ناراحتی و تاول ایجاد می شود.

۳. جنس کفی

کفی ها معمولاً از پلاستیک، فوم و چرم و... ساخته می شوند. مواد دیگری مانند چوب پنبه، فیبر کربن و ... در کفی ها وجود دارد. انتخاب جنس مناسب برای هر فرد با توجه به ویژگی های آن اهمیت دارد.

۴. شکل پا

کفی ها باید با شکل پاهای شما مطابقت داشته باشند تا حمایت و بالشتک بهینه را فراهم کنند. بنابراین انتخاب کفی مناسب ضروری است.

۵. نوع کفش

کفی ها می توانند برای انواع مختلف کفش طراحی شوند (مانند کفش کوهنوردی و کفش دوندگی های مسیر طولانی)، بنابراین کفی با توجه به انتخاب نوع کفش ضروری است.

۶. زمین پیاده روی

کفی ها باید بر اساس زمینی که در آن پیاده روی خواهید کرد (به عنوان مثال، سنگی، گلی و...) انتخاب شوند.

۷. نیازهای شخصی

کفی های تخصصی برای رفع نیازهای خاص وجود دارد، مانند کفی هایی با پدهای متاتارس. اگر مشکل خاصی دارید که باید به آن بپردازید، باید یک کفی تخصصی سفارشی دریافت کنید.



انواع کفی

انواع مختلفی از کفی ها برای کفش های پیاده روی موجود است که هر کدام برای رفع مشکلات خاص پا یا افزایش راحتی و عملکرد در مسیر طراحی شده اند.

۱. کفی های ضربه گیر

کفی های ضربه گیر برای ایجاد بالشتک و جذب ضربه بیشتر برای پا و پاشنه طراحی شده اند که می تواند به کاهش ضربه و جلوگیری از خستگی پا در پیاده روی های طولانی کمک کند. آنها معمولاً از فوم برای جذب ضربه استفاده می کنند و لی حمایتی از پا و خاصیت جلوگیری از آسیب ندارند.

۲. کفی های پیش ساخته با ساپورت قوس

کفی های پیش ساخته با مقداری ساپورت قوس داخلی وجود دارند که می تواند به کاهش فشار روی کف پا کمک کنند. کفی های نگهدارنده قوس ممکن است سفت یا نیمه سفت باشند و اغلب از موادی مانند پلاستیک، فوم، چوب پنبه و فیبر کربن ساخته می شوند. ولی این نوع کفی ها با ویژگیهای و نیاز های فردی مطابقت کافی ندارد و نمی تواند اثر محافظتی مناسب و کافی داشته باشد.

۳. ارتز سفارشی

بهترین نوع کفی ها ارتز های سفارشی می باشند. ارتز های سفارشی به طور خاص برای شکل و نیاز های پای شما طراحی می شوند و حمایت و راحتی بیشتری نسبت به کفی های ذکر شده دارند. البته آنها با قیمت های بیشتری عرضه می شوند. اگر مشکلات خاصی در پا دارید که سعی در رفع آن دارید، ارتز های تجویزی راه حل هستند.



ارتز پا چیست؟

ارتزهای پا الحاقات سفارشی کفش هستند که اغلب به عنوان یک روش برای کنترل و همچنین درمان بسیاری از مشکلات پا و مچ پا استفاده می شوند. افراد زیادی، از جمله ورزشکاران با آسیب ها و درد پا دست و پنجه نرم می کنند (آسیب های مچ پا در ورزشکاران در حدود ۴۰٪ است). استفاده از ارتزها برای این افراد مفید هستند. اگرچه ارتزها تنها به معنای "تکیه گاه و ساپورت قوس" نیستند، اما با این عبارت بهتر شناخته شده اند. از طریق اثراتی که در ایستادن، راه رفتن و دویدن می گذارند موجب راحت تر و کارآیی بیشتر می شوند. همچنین ارتز یک درمان بسیار موفق و عملی برای مشکلات پا است و متخصصین پا و جراحان از ارتز به عنوان یک درمان غیر تهاجمی برای بسیاری از مشکلات پا استفاده می کنند.

عارضه هایی مانند: تاندونیت آشیل، پینه پا، سندرم تونل تارسال، فاشیای کف پا، آرتروز، بدشکلی های پا را تا کنون تجربه کرده اید؟ در صورت پاسخ مثبت ارتز می تواند گزینه خوبی برای شما باشد. مطمئناً، می توانید کفش های طبی موجود در فروشگاه ها را بدون ارزیابی یک کارشناس بخرید، اما آن ها حمایت و اثر منحصر به فردی را که پای شما نیاز دارد، ارائه نمی کنند. از آنجایی که کفی های کفشی که می توانید بدون نظر پزشک و ارزیابی دقیق پا بخرید بسیار ارزان هستند و گزینه عالی به نظر برسد، اما مفید نیستند. این کفی ها نه تنها مشکل شما را برطرف نمی کنند بلکه مشکلات شما را بدتر می کنند.

امکانات لابراتواری پیشرفته از جمله آنالیز بیومکانیکی با استفاده از فورس پلیت، پرشر مپ، تحلیل حرکت سه بعدی و آنالیز گیت به متخصصین این امکان را داده است که درک بهتری از ارتزها داشته باشند. سینتیک راه رفتن و بررسی تغییرات در نیروهای بارگذاری که در پاها با طرح های مختلف ارتز ایجاد می شود، نشان از اثرات ارتزها دارند.





تاریخچه ارتز

طبق گفته ی محققان مداخلاتی مانند ارتز ها از سال ۱۸۴۵ وجود داشته است. در آن زمان الگوهای برش یافته ی چرمی در کنار قطعات فلزی در داخل کفش برای کاهش آسیب و بدشکلی های پا استفاده می شدند. در سال ۱۹۵۸ یک متخصص پا آمریکایی به نام مرتون روت شروع به تولید ارتزهای ترموپلاستیک پا با استفاده از گچ گیری از پاها در حالتی که "وضعیت خنثی" نامیده می شد، کردند. استفاده از مدل های گچی، درمان افراد را با ارتزهای ترموپلاستیک ممکن ساخت.

موضوعی که باید به آن اشاره کرد مسئله ی نگه داری مدل های گچ و استفاده آنها برای سالهای طولانی است و حجم بالای خدمات با مشکل ذخیره سازی روبه رو می شود. این مشکل با استفاده از طراحی به کمک کامپیوتر و ساخت به کمک کامپیوتر (CAD/CAM) برطرف شد.

این امر زمان تولید و هزینه ی ساخت ارتز را تا حد زیادی کاهش داد. بعدها استفاده از اسکنر های دو بعدی و سه بعدی پای بیمار باعث شد این فناوری بیشتر توسعه یابد و اسکنر های پای بیمار به عنوان تکنیک جایگزین گچ گیری استفاده شد. از این طریق، ارتوتیست یک تصویر از پا دریافت می کند که با آن می تواند یک کفی را بسازد.

چگونه می توان ارتزهای سفارشی داشت؟

همانگونه که قبلا توضیح داده شد ارزیابی باید توسط متخصص و درمانگر انجام شود: ارائه خدمت می تواند بدینگونه باشد:

- امکان نصب اپلیکیشن ، تکمیل فرم از طریق سایت
- تکمیل اطلاعات ارتز های پا
- ارسال تصاویر دوبعدی گرفته شده بر اساس دستورالعمل با استفاده از گوشی موبایل و ارسال آن از طریق اپلیکیشن یا سایت
- ارسال اسکن سه بعدی و ارسال آن از طریق اپلیکیشن