

پاهای سالم برای کوه نوردی

(مراقب پاهای خود باشید)

پا، همچون خشت اول بنای بدن است. خردمندان از قدیم گفته‌اند: «پا، ستون بدن است.» پا، عضو بدن انسان می‌باشد که با کمک آن راه می‌رود. هر گونه کجی و ناراستی در پا، تمام بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و به انواع ناراحتی‌ها گرفتار می‌کند. وزن بدن بر استخوان پاشنه و سر استخوان‌های کف پا وارد می‌شود. استخوان‌های دیگر کف پا به صورت یک قوس از زمین فاصله دارند. عضلات پا، محافظ و قدرت دهنده پا هستند و اجازه می‌دهد که پا به مانند یک اهرم عمل کند و بدن را در هر قدم به جلو ببرد. از آنجایی که عضلات در کشش طبیعی هستند و رباطها قوی و محکم می‌باشند و استخوان‌ها قوسی خوب دارند، اهرم پاشنه عمل می‌کند و پا به حرکت در می‌آید.

عضلات پا در کوه‌نوردی از پرکارترین و مهم‌ترین عضلات بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند. زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نمایید. هنگامی که کوه‌نوردان سعی می‌کنند قدم در مناطق گوناگون کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای خود در کوه توجه داشته باشند. علاقه‌مندان به کوه نوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های کوه نوردی دارند باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند.

پادرد، تاول، سرمازدگی پا و میخچه خیلی سریع می‌تواند یک برنامه کوه نوردی لذت بخش را به یک ناراحتی و راه ماندگی دردناک تبدیل کند. کلید رمز پرهیز از این وضع فقط یک چیز است: آماده سازی. در این نوشتار سعی شده است راه‌های مراقبت از پا و جلوگیری از بروز آسیب‌ها و ناراحتی انگشتان پا در کوه را برای کوه نوردان عزیز به زبان ساده بیان شود. با رعایت نکاتی که در زیر می‌آید می‌توان میزان سلامتی پاهای خود را جهت اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی افزایش داد.

توصیه های مهم:

- قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی، میخچه، تاول و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.
- کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود. پوتین مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را باهم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب؛ در عین حال پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. کفش‌های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوه نوردی می‌شود و باعث ایجاد زخم‌های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی‌های گردش خون، درد و خستگی می‌نماید. همچنین کفش‌های خیلی تنگ به بروز سرمازدگی هم کمک می‌کنند.
- کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود. پوتین گشاد موجب بروز تاول و پپیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می‌شود. پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می‌رساند. همچنین پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می‌شود. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه باید حرکات مفاصل و فعالیت‌های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان‌ها و حرکات مفصلی می‌شود. هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوهنوردی خود بند اضافی کفش همراه داشته باشید.
- شستن مرتب پاها و خشک کردن آنها را فراموش نکنید. این کار شاید در ظاهر بسیار ساده و پیش افتاده به نظر برسد، ولی نقش موثری در پیشگیری از میخچه دارد. باید پاها روزانه چندین بار شسته شده و لای انگشتان پا را خشک و جوراب‌ها را به طور مرتب عوض کرده و به خوبی شست. زیرا در پاهای انسان، غده

های عرق زای زیادی وجود دارد. این غده ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می کند. وجود رطوبت در پاها، باعث بروز قارچ های خاصی در آنها می شود. این قارچ ها در لای انگشتان پا به خوبی رشد می کنند و موجب بروز خارش و مشکلات دیگری در پا می شوند.

- برای جلوگیری از فشار به میخچه، از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع استفاده نمایید. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می کند
- در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب های مخصوص کوه نوردی معمولاً از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می باشد، که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه ای عایق گرماست و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد.
- همیشه پاهای خود را با نرم کننده ها و مرطوب کننده ها نرم نگه دارید. شستن مرتب پاها و خشک کردن آنها و سپس استفاده از روغن زیتون و یا هرکرم نرم کننده پوست در جلوگیری از بروز میخچه موثر است.
- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای تان را می زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.
- طول جوراب ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب ها نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.
- بهتر است جوراب پشمی، کرکی و یا ترکیبی از پشم و نایلون برای کوه نوردی انتخاب شود. جوراب کوه نباید زبر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی و نرم و کلفت باشد. جنس جوراب های نایلون، برای

بهداشت پا، مناسب نیست، زیرا ممکن است باعث بروز حساسیت گردد، به علاوه مانع عرق کردن پوست شود. مزیت جوراب‌های پشمی آن است که به واسطه خاصیت چربی، رطوبت را در خود نمی‌گیرد و به این ترتیب خطر سرمازدگی و یخ زدگی پاها را تا اندازه زیادی از میان می‌برد.

- همیشه جوراب مناسب به پا کنید. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی هم‌دیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم. از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری کنید؛ زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌گردند که پاها از درون خود را مجروح می‌سازند.
- لازم است پس از اجرای چندین برنامه کوهنوردی، جوراب‌های تان را عوض کنید و جوراب‌های جدیدی برای برنامه‌های بعدی تدارک ببینید. در برنامه‌های کوهنوردی خود، یک تا دو جفت جوراب در کوله پشتی داشته باشید. کوه نوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب‌های نادرست می‌پوشید، هیچ گونه فایده‌ای ندارد.
- افراد دیابتی (مبتلا به بیماری قند) در مقابل مشکلات پوستی بسیار آسیب پذیرند و به سرعت از این ناحیه دچار دردسر می‌شوند. پس توصیه می‌شود کوه نوردان دیابتی از کفش‌های مناسب و اندازه پای خود استفاده کنند و همیشه مراقب بهداشت پای خود باشند. کوه نوردان دیابتی هرگز نباید مشکلات پا را، خودشان درمان کنند.
- از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری کنید؛ زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌گردند که پاها از درون خود را مجروح می‌سازند.
- توجه داشته باشید که کفش مناسب برای کوهنوردی انتخاب کنید. به طوری که پاها را فشار ندهند و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند و علاوه بر این کف آن هم عاج‌دار باشد.

- کوتاه کردن ناخن‌های پای خود را جدی بگیرید. ناخن‌های پای خود را به طور مستقیم کوتاه بچینید. به عبارت دیگر ناخن‌های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرورفتن ناخن‌ها در داخل گوشت پا جلوگیری می‌شود. چنانچه به طور اتفاقی ناخن‌های تان را خیلی کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای تان شکست؛ سعی کنید لبه‌های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند.
- هرگز ناخن‌های تان را خیلی کوتاه نکنید. ناخن را پایین از سطح انگشت نگیرید. ناخن باید به آن اندازه‌ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد. هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می‌شود. همیشه لبه‌های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.
- کفش‌های کوه رادروضع مناسبی نگهداری کنید. اگر می‌خواهید دوام کفش‌های تان افزایش یابد، باید در نگهداری و مواظبت آنها دقت بسیار داشته باشید. قابل ذکر است که روش نگهداری کفش کوه بستگی به نوع چرم آن دارد. پوتین مخصوص کوه خود را تمیز و مرتب کنید تا ایمنی و عمر آن را زیاد نمایید.
- هر بار که کفش کوه را می‌پوشید به طور عادی آن را به دقت خشک کنید و واکس بزنید، اما از حرارت مستقیم استفاده نکنید. خشک کردن سریع کفش کوه در مقابل آتش یا بر فراز یک منبع تشعشع گرما، اشتباه بزرگی است؛ نتیجه این عمل سفت شدن و پیچ خوردن چرم است که در موارد شدید می‌تواند آن را بشکافد. حرارت غیر مستقیم یا تابش آفتاب خیلی بهتر است. مقدار واکس باید زیاد باشد و چرم را به شدت و به اندازه کافی پرداخت کنید.
- به جان میخچه پای خود نیافتید! افرادی که به‌جای استفاده از شیوه‌های طبیعی با قیچی، ناخن‌گیر و اجسام برنده به جان میخچه‌ها می‌افتند آسیب‌های جدی به پوست خود وارد می‌کنند. گهگاه شاهد آن هستیم که افراد با وسایل گوناگون (چاقو، ناخن‌گیر، تیغ) به جان میخچه پای خود می‌افتند و به خیال خود می‌خواهند از شر

آن خلاص شوند، غافل از اینکه با این کار نه تنها از این بیماری رها نمی شوند، بلکه ممکن است خطر ابتلا به عفونت را در خود افزایش دهند. یادتان باشد بریدن میخچه، کاری حرفه ای است که فقط توسط پزشک و در مطب می تواند انجام گیرد و در نتیجه اقدام خود سرانه، نه تنها سودی نخواهد داشت، بلکه مطمئناً برای بیمار مضر هم خواهد بود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. اگر در ناحیه میخچه زخم یا عفونت ایجاد شد باید حتماً به پزشک مراجعه شود تا بافت آسیب دیده، با جراحی خارج گردد. درمان با آنتی بیوتیک در این مورد، باید با مشورت پزشک انجام گیرد.

- مطمئن شوید پوتین کوه نوردی اندازه پای تان باشد. به طور کلی برای پیشگیری از بروز تاول از کفش‌های مناسب و اندازه استفاده کنید. هرگز با پوتین‌هایی که موجب درد و سوزش پاهای تان می‌شوند از فروشگاه ورزشی خارج نشوید. یک پوتین نو هرگز نباید به زور به پا برود، بلکه از ابتدا باید راحت و اندازه باشد. پای کوه نوردان بر اثر پوشیدن کفش تنگ یا بستن خیلی محکم بند کفش‌ها ممکن است تاول بزند؛ برای جلوگیری از آن باید تای ساق جوراب دوم خود را برگردانیم و داخل کفش کنیم و به قسمت تاول زده و یا قسمتی که به نظر خود کوه نورد مورد تهدید است؛ یک قطعه باند بچسبانید.

- لازم است هر چند وقت، بندهای کفش را شست و شو دهید تا در اثر کثیفی زیاد، فرسوده نگردد. برای خشک کردن درون کفش کوه، آن را از کاغذ روزنامه پر کنید و سپس در جای خشک بادگیری قرار دهید و چندین بار کاغذها را عوض کنید.

- اگر می‌توانید بعد از پوشیدن پوتین نو، مدتی آن را از پای تان در آورید، زیرا مدتی وقت می‌برد که پوتین نو با شکل پای شما جور شوند، یعنی پوتین نو را مدت طولانی و پشت سر هم نپوشید.

- کفش‌های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نمدار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما می‌گردد،

بازرسی کنید. برای آنکه کفش کوه شکل خود را از دست ندهد، می‌توانید از قالب‌های چوبی یا فلزی خانوادگی استفاده نمایید.

- منشاء وارد آمدن فشار بر روی انگشتان پاها را در صورت امکان حذف کنید. کفش‌هایی که پا را می‌زنند را دور اندازید. از بالشتک‌های مخصوص میخچه یا پینه، برای کاهش وارده به ناحیه درگیر استفاده کنید.
- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای‌تان را می‌زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.
- در برنامه‌های کوه نوردی همیشه پاهای خود را خشک نگه دارید. فراموش نشود که پای مرطوب زودتر تاول می‌زند.
- از بروز سرمازدگی پاهای‌تان جلوگیری کنید. سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می‌تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه‌های کوه نوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه جلوگیری می‌کند.
- سعی کنید وقتی پای تان تاول زده، با کفش راه نروید و ورزش نکنید. وقتی تاول پای تان کاملاً خوب شد، مجدداً کوه نوردی تان را شروع کنید.
- یک فرد کوه نورد باید پوشاک پای خود را (کفش و جوراب) با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. ضروری است کوه نوردان قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که جوراب و پوتین مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند. جنس پوتین کوه باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام مقاومت بیشتری نماید.
- اگر قسمتی از جوراب شما خیس شد، زود آن را درآورده خشک یا تعویض کنید. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است، بهتر است در صعودهای زمستانی یا صعود به

ارتفاعات بلند در فصل زمستان و سرما از پوتین دوپوش که دارای قسمت‌های داخلی و بیرونی می‌باشد استفاده نمایید.

- قبل از پوشیدن جوراب، پودر بچه روی پای تان بپاشید. این کار باعث می‌شود جوراب روی پا بیشتر لغزش داشته باشد و از تاول زدن جلوگیری کند
- هنگامی که پاها و شست پای فرد کوه نورد، سرما زده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آنها، پاهای او را بلند کنید و با قراردادن این اندام در زیر بغل تان، آنها را گرم کنید. تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می‌آورد پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل پوتین حرکت دهید.
- در مواقعی که پاها کاملاً سرد است نباید آنها را نزدیک آتش نگه داشت و یا در آب داغ فرو رد؛ زیرا این عمل خود به خود بیشتر باعث بروز سرمازدگی می‌شود. هیچگاه نباید از گرمای مستقیم (مانند آتش، کیسه آب جوش و ...) روی اندام سرمازده، به ویژه پاها بهره‌گیری. جوراب و پوتین فرد سرمازده را در آورید و پای سرمازده را به وسیله آب نیم گرم و یا ولرم بشویید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پای سرمازده را در آب گرم و نه داغ (یعنی بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) فرو ببرید. آب را دور پای مبتلا به جریان بیندازید تا به گرم کردن آن عضو کمک شود. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید.
- هرگز کوهنوردان پای برهنه در کوه راه نروند؛ این کار روی هم رفته خوب نیست. زیرا ممکن است میکروب‌ها و انگل‌های موجود در خاک، در پوست و پاها نفوذ کرده و در نتیجه تولید چرک و عفونت می‌کنند.
- کوه نوردان توجه داشته باشند که کفش‌ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آنها در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن

کفش و لباس در کوهستان، آنها را خوب تکان دهید و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملاً بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک حلقه بزنند.

- قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.

- در پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پاها پیش قدم باشید. اگر جوراب‌های کوه نوردی به قارچ‌های بیماری‌زا آلوده شوند، ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ‌ها به سرعت به پاها و انگشتان پاها منتقل می‌شوند. توجه داشته باشید که لای انگشتان پا، محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچ‌هاست. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به این عارضه، عدم رعایت اصول بهداشتی پس از اجرای برنامه کوه نوردی، به ویژه استفاده از پوشاک و جوراب‌های آلوده است؛ بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتماً پس از انجام برنامه کوه‌نوردی، جوراب‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. پس از شست و شوی جوراب‌ها با آب گرم و مواد پاک‌کننده، آنها را در آفتاب خشک کنید. انجام این امر از مهم‌ترین اقدامات موثر جهت پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پا و بهداشت پا است.

- فضای بین انگشتان پا را پس از حمام باید کامل خشک کرد و هر نوع آلودگی پا را دور کرد. این چرک پا و جرم آن بهترین مکان پرورش قارچ به ویژه هنگامی که با عمل تعریق مرطوب نیز شده باشد، است.

- در صورتی که خیسی داخل پوتین مخصوص کوه نوردی طولانی باشد موجب بروز ناراحتی و عفونت‌های قارچی پا و انگشتان آن می‌گردد. اگر پای شما امکان ابتلا به عفونت قارچی را دارد، پس از شست و شو و

خشک کردن پاها با حوله مخصوص، در بین انگشتان خود از پودر خشک و نرم استفاده کنید. این پودر رطوبت اضافی پوست را جذب می‌کند و به خشک شدن فضای بین انگشتان پا کمک می‌کند.

- از بروز میخچه پا جلوگیری کنید. یک میخچه رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولاً بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می‌شود. میخچه پا یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.

- چنانچه احیانا تاولی بر روی پاوانگشتان آن به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید.

- خرید کفش را به عصرها موکول کنید. در این ساعت از روز، پاها در بزرگترین اندازه‌ی خود بوده و کمی متورم هستند. در حین خرید، کفش‌ها را بپوشید و کمی قدم بزنید. پای شما باید در کفش احساس راحتی کامل داشته باشد. از خرید کفش‌های تنگ بپرهیزید.

- درد پاها را جدی بگیرید. اگر در پاها احساس ناراحتی داشته باشید، بدن تلاش می‌کند که به نوعی این درد را جبران کند. در نتیجه در وضعیتی متفاوت قرار می‌گیرد تا فشار را از روی پاها بردارد. به این ترتیب که مدل یا ریتم راه رفتن و وضعیت بدن تان تغییر می‌کند. این امر در طولانی مدت روی مفاصل، تاندون‌ها و عضلات تاثیر منفی به جا می‌گذارد و به مرور درد به ران‌ها، زانو‌ها، کمر و ستون فقرات نیز می‌رسد. در نتیجه لازم است که هر گونه ناراحتی یا درد در ناحیه‌ی پا را جدی گرفته و به متخصص بیماری‌های پا مراجعه کنید. لازم است که هر نوع میخچه، پینه و ترکی درمان شود تا احساس درد از پاها رفع

شود. اگر وزن تان بالای ۷۰ کیلوگرم است، در انتخاب کفش دقت بیشتری کنید تا پاهای تان دچار مشکل نشود.

- شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، تقریباً همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوهنورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند. هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن دررفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فرد مصدوم را برای بررسی و معاینه بی‌مورد، نباید دستکاری نمایید. عضو آسیب دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته‌اید، در آتل بی حرکت کنید.

- باید هنگامی که پوتین‌های جدیدتان را می خرید دو بار و در هر فصل یک بار به منظور افزایش خاصیت ضد آب بودن آن‌ها و افزایش دوام شان به آن‌ها خوب رسیدگی کنید. با تمرکز بر درزها از یک ماده عایق ضدآب با پایه سیلیکون استفاده کنید. به دلیل سوراخ‌های ایجاد شده هنگام دوختن، پوتین‌های دارای دوخت ممکن است در طول زمان منفذ دار شوند.

- هنگامی که یک جفت پوتین جدید می خرید، پای تان را با آن عادت دهید. این کار حدود یک هفته طول می کشد. اگر بلافاصله وارد کوهستان شوید بدون شک ناراحت خواهید بود. اگر پوتین چرمی خریده اید پیش از مبادرت به یک سفر بزرگ چند راهپیمایی روزانه داشته باشید یا آن‌ها را در محیط خانه و یا وقتی چمن اطراف خانه را کوتاه می کنید بیوشید. اگر پوتین چرمی دارید و متوجه هرگونه نقطه فشار شوید، برای افزایش گنجایش به آن نواحی روغن حالت دهنده چرم بمالید.

- هنگام امتحان کردن پوتین‌ها جوراب به پا کنید و برای اینکه تناسب خوبی به دست آورید، همیشه با اندازه گیری دقیق پا شروع کنید. اندازه پاها با بالا رفتن سن، بارداری، کم کردن وزن، اضافه شدن وزن و حتی در نتیجه فعالیت‌های ورزشی تغییر می کند. سایز بندی کفش در بین تولیدکنندگان با هر مدل و هر وضعیت پوتین تغییر می کند. بنابراین حتی اگر احتمالاً اندازه پای خود را می دانید بگذارید افراد متخصص اندازه پای شما را برای بهترین سایز کفش تعیین کنند. همچنین یادتان باشد پوتین‌ها را در انتهای روز

امتحان کنید. حرارت نیز می تواند پاها را بزرگتر کند. اگر می خواهید مطمئن شوید که پوتین ها با کمی جای اضافی در تمام زمان روز راحت خواهند بود، پاهای تان را در پوتین گذاشته و پیش از بستن بندها، پای خود را تا آخر به جلو بفشارید. دقت کنید که فضای بین پاشنه و پشت کفش کمتر یا بیشتر از دو انگشت نباشد؛ سپس پاشنه هر دو پوتین را به زمین بکوبید تا مطمئن شوید که پاشنه پای تان کاملاً به عقب برگشته و به طور طبیعی در پوتین قرار گرفته است.

منابع مورد استفاده:

- ۱- آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان
- ۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- کمک های اولیه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۷۵، شرکت نفت فلات قاره ایران
- ۴- A Walker's Guide to Footwear, world Walks 2020, (<https://www.worldwalks.com>)
- 5- Blister Prevention, <http://blog.alpineinstitute.com>
- 6- Five Tips for Fitness Hikes, University of New Hampshire, 2020, (<https://extension.unh.edu>)
- 7- Friction blisters: prevention and treatment, Alex Messenger, 2017 The British Mountaineering Council
- 8- Foot care For Hikers - A Hill walk Guide, 2020 Hillwalk Tours, (<https://www.hillwalktours.com>)
- 9- How to get rid of corns, [wikihow.com](http://www.wikihow.com)
- 10- How to Lace Hiking Boots to Prevent Heel Blisters, 2016 - Hiking Lady
- 11- How to treat a corn or callus, [wikihow.com](http://www.wikihow.com)
- 12- Understanding corns and calluses prevention, 2014 Web MD, LLC, (www.webmd.com)
- 13- 4 Ways to Care for your Feet on Long Walks, World Walks 2020, (<https://www.worldwalks.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com