

## وقتی پاهای قوی، همراه همیشگی کوه نورد می شوند...!

### روش های موثر مراقبت از پاها

✚ **کفش راحت و مناسب بپوشید.** پوشیدن کفش راحت و مناسب، برای محافظت از پاهای شما و جلوگیری از آسیب ها در کوه نوردی ضروری است. روی یک جفت کفش کوه نوردی خوب، سرمایه گذاری کنید که به خوبی مناسب باشد و پشتیبانی و کشش کافی را در زمین های مختلف فراهم کند.<sup>۱</sup> کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.<sup>۱</sup>

پوتین مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را به هم انجام دهد: هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال ، باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. کفش های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوه نوردی می شود و باعث ایجاد زخم های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی های گردش خون، درد و خستگی می نماید. همچنین کفش های خیلی تنگ، به بروز سرمازدگی کمک می کنند.<sup>۱</sup>

✚ **پاهای سالم، با انتخاب عاقلانه پوتین مناسب! کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود.** کفش گشاد، موجب بروز تاول و پیچیدگی میچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می شود. کفش کوه نوردی، نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می رساند. همچنین پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می شود. ساقه کفش ، نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه نوردی، باید حرکات مفاصل و فعالیت های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان ها و حرکات مفصلی می شود.<sup>۱</sup>

✚ در انتخاب جوراب کوه ، بیشتر توجه شود. نوع جورابی که می پوشید می تواند تاثیر زیادی بر سلامت پاهای شما در طول کوه نوردی داشته باشد.<sup>۱۳</sup> پوشیدن

جوراب مناسب می تواند از بروز تاول جلوگیری کند و پاهای شما را

خشک و راحت نگه دارد.<sup>۱۱</sup> جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن

پاهای فرد کوه نورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب‌های 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 اندازه‌ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می گردد.<sup>۲</sup>

طول جوراب‌ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب‌ها 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.<sup>۲</sup> تا می توانید جوراب های مخصوص کوه نوردی تان را پس از چند بار استفاده عوض نموده و جوراب های تازه ای برای برنامه های بعدی تهیه نمایید.<sup>۹</sup>

جوراب های ضد رطوبت ، را انتخاب کنید که از مواد مصنوعی یا پشم ساخته شده باشند، که می تواند به جلوگیری از بروز تاول و کاهش خطر عفونت قارچی کمک کند. از جوراب های نخی خودداری کنید، زیرا تمایل به نگه داشتن رطوبت دارند و می توانند باعث ایجاد تاول و سایر مشکلات پا شوند.<sup>۱۱</sup> مطمئن شوید که یک جفت جوراب یدکی همراه خود دارید و به محض اینکه احساس ناراحتی کردید ، یا زمانی که تاولها شروع شد، آنها را عوض کنید. همچنین نظراتی وجود دارد که همیشه باید جوراب را بعد از ۶-۸ کیلومتر تعویض کنید. پس از تعویض جوراب، به یاد داشته باشید که جوراب های مرطوب را روی کوله پشتی آویزان کنید تا به خوبی خشک شوند.<sup>۱۲</sup>

جوراب خود را با توجه برنامه کوه نوردی تان انتخاب 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.<sup>۱</sup>

**✚ 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.<sup>۱</sup>

**✚ در پیشگیری از بروز سرمازدگی پاهای، پیش قدم شوید!** سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می‌تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه‌های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه جلوگیری می‌کند.<sup>۳</sup> با پای سرما زده، مهربان باشید! هنگامی که پاهای 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.<sup>۳</sup>

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. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید.<sup>۳</sup>

**✚ هرگز با پای برهنه در کوه راه نروید.** این کار روی هم رفته خوب نیست. زیرا ممکن است میکروب‌ها و انگل‌های موجود در خاک در پوست و پاها نفوذ کرده، در

نتیجه تولید چرک و عفونت می‌کند. <sup>۱</sup> همچنین چنانچه به بیماری عروق پاها مبتلا هستید، خطر خاصی شما را تهدید می‌کند. (ص ۷۷)<sup>۱</sup>

**مراقب پینه شست پا باشید.** پینه شست پا، یک برآمدگی دردناک و متورم بر روی شست پا است. عارضه پینه شست پا، ممکن است بسیار دردناک شود. پینه، در حقیقت ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی بدون درد پوست که بر اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می‌آیند. دلیل ظاهر شدن ناگهانی این پینه ها، پوشیدن کفش تنگ است. هرگز به زور کفشی را که اندازه پای تان نیست یا خیلی سفت است به پا نکنید. روی پینه را بپوشید. گذاشتن بالشتک های مخصوص پینه بر روی آن، پوشیدن کفش را راحت تر می‌کند.<sup>۱۶</sup>

**قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت، به طور کامل معاینه کنید.** <sup>۱</sup>

**در پیشگیری از بروز عفونت های قارچی پاها، پیش قدم باشید.** اگر جوراب های کوه نوردی به قارچ های بیماری زا آلوده شوند، ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ ها، به سرعت به پاها و انگشتان پاهامنتقل 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 جوراب های آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتما پس از انجام برنامه کوه نوردی، جوراب های خود را با آب گرم و صابون بشویید. همچنین پس از شست و شوی جوراب ها با آب گرم و مواد پاک کننده، آن ها را در آفتاب خشک کنید. انجام این امر، از مهم ترین اقدامات موثر جهت پیشگیری از بروز عفونت های قارچی و بهداشت پا است.<sup>۱</sup>

**بهداشت پوست پاهای تان را رعایت کنید.** مراقب ناخن های خود باشید. هنگام شستن پاهای خود، بین انگشتان را از نظر وجود عفونت های قارچی و زخم ها به طور کامل بررسی کنید. همیشه پوست اطراف ناخن های تان را با یک ماده نرم کننده، نرم

کنید. به دنبال درمان ترک ها و شیارها و شکاف های سطح پوست پاهای تان باشید. از پوشیدن کفش تنگ، به ویژه در فصل تابستان خودداری کنید.<sup>۵</sup>

**✚ کفش کوه نوردی تان را از نظر وجود اشیای زاید، آستر پاره، قسمت های خشک و خشن که ممکن است به پاهای تان آسیب برساند، بررسی کنید.** کوه نوردان به دیابت باید مواظب سنگ ریزه در داخل کفش، جمع شدن آستر کفش، سوراخ یا ترک در زیر یا روی کفش، بلند بودن ناخن پا یا هر چیزی که مورد آزرده گی پا می شود، باشند.<sup>۸</sup>

**✚ به جان میخچه تان نیتید!** از بروز میخچه پا، جلوگیری کنید. یک میخچه، رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولا بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می شود. میخچه پا، یکی از ناراحتی هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده اید، 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 روغن های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد. لازم است از پوشیدن کفش کوه نوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می شود، خودداری کرد.<sup>۴</sup>

**بهترین درمان میخچه ها، پیشگیری از بروز آن ها است.** از آنجایی که میخچه ها به وسیله کفش های با اندازه نامناسب تولید می شود، از این رو، اطمینان حاصل کنید که کفش کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی آورد. معمولا انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می گیرند. هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید، چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می افتد.<sup>۴</sup>

در نظر داشته باشید که **کفش بزرگ و گشاد به اندازه کفش کوچک می تواند ایجاد ناراحتی کند**، چرا که پا در داخل آن می لغزد و ایجاد اصطکاک می کند. نتیجه این اصطکاک، موجب بروز میخچه است. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه،

استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.<sup>۴</sup>

**مراقب تاول در پاهای تان باشید.** تاول‌ها، یک اتفاق رایج در طول کوه نوردی های طولانی است.<sup>۱۳</sup> هنگامی که کفش کوه نوردی، به پا ساییده شده و پوست را تحریک کند، تاول تشکیل می‌شود. محل تاول را به آرامی بشوید و از تحریک دوباره آن جلوگیری کنید. سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنید، زیرا باعث نفوذ میکروب و عفونت می‌شود.<sup>۸</sup> چنانچه احیانا در شرایط سخت و خاص، تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد، با سوزن استریل آن را سوراخ کرده، ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید. چنانچه مشاهده کردید که تاول به کندی ترمیم می‌شود یا ملتهب شده، به سرعت به پزشک مراجعه نمایید.<sup>۸</sup>

سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد، خیلی راحت تر تاول می‌زند. هرگز با پای مرطوب، کفش نپوشید.<sup>۶</sup> یک کیت تاول، با خود داشته باشید و از پدهای تاول، برای محافظت از ناحیه آسیب دیده استفاده کنید اگر مشکلات دیگری مانند بریدگی، خراش یا نیش حشرات دارید، به سرعت آن‌ها را درمان کنید تا از بروز عفونت جلوگیری کنید.<sup>۱۱</sup>

**کفش های نو را به آهستگی بپوشید،** احتمالاً در روز اول به مدت نیم ساعت بپوشید و هر روز نیم ساعت به مدت آن اضافه کنید.<sup>۸</sup>

**یک رژیم غذایی متعادل بخورید.** یک رژیم غذایی سالم برای قوی و سالم نگه داشتن کل بدن، از جمله پاهای شما ضروری است. مطمئن شوید که مقدار زیادی میوه، سبزی ها و غلات کامل (سبوس دار) را در رژیم غذایی خود قرار دهید.<sup>۱۷</sup>

**مراقب ناخن های فرو رفته در گوشت پای تان باشید.** ناراحتی ناخن های فرو رفته در گوشت پا، مربوط به پوشیدن کفش های تنگ، رشد سریع ناخن های پا، یا فقر بهداشتی و شکستگی ناخن است؛ ولی هر چه که باعث آن باشد وجود اینگونه ناخن ها در

نزد کوه نوردان، حادثه بسیار مهمی است. استفاده از کفش‌های نامناسب، می‌تواند باعث فرو رفتگی ناخن در گوشت پا شود، به ویژه اگر ناخن‌ها گرایش به کج شدن داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود **از پوشیدن کفش‌های تنگ که ناخن انگشتان پا را فشار می‌دهند، خودداری کنید.** از طرف دیگر، از پوشیدن جوراب‌های تنگ نیز خودداری کنید.<sup>۵</sup>

کوتاه کردن ناخن انگشتان پا به اندازه مناسب، ممکن است از بروز این کار جلوگیری کند.<sup>۵</sup> هر گونه جراحت در اطراف ناخن را ضد عفونی کنید و تا می‌توانید ناخن‌های فرو رفته در گوشت را درمان کنید.<sup>۱۵</sup> اگر ناخن‌های تان بسیار سفت و خشن، ترک برداشته، تغییر شکل یافته و یا ضخیم باشد به پزشک مراجعه کنید. (ص ۷۶)<sup>۸</sup>

**روزانه به اندازه کافی آب بنوشید.** کم آبی بدن، می‌تواند منجر به مشکلات پا شود؛ بنابراین در طول روز مقدار زیادی آب (۸-۶ لیوان) حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید، بنوشید.<sup>۱۷</sup>

**از بروز شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، پیشگیری کنید.** شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، تقریباً همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوه نورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند. هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن در رفتگی 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.<sup>۱</sup>

**مراقبت منظم پاها، را جدی بگیرید.** مراقبت به موقع از پاها، می‌تواند از بروز عفونت و دیگر آسیب‌ها جلوگیری کند. باید هر روز **پاهای تان را از نظر ترک برداشتن، قرمزی، تاول زدن، بریدگی‌ها یا هر مورد غیر عادی بررسی کنید.** چنانچه زیر پای خود را نمی‌توانید ببینید از یک آینه استفاده کنید. به دنبال زخم، تاول، خشکی یا قرمزی بگردید، زیرا همگی ممکن است نشانگر عفونت باشند.<sup>۵</sup>

**پاهای تان را گرم نگه دارند.** زمانی که روی برف و یخ راه می‌روید، بهتر است از پاهای تان مراقبت کنید. در صورت نداشتن عایق محافظتی مناسب در کفش کوه

تان، زمین یخی به سرعت گرما را از قسمت پاها دریافت می کند و خطر بروز یخ زدگی در بافت انگشتان پا ایجاد می شود. بهتر است که کوه نوردان، کفش مناسب زمستانی به پا کنند. این کفش ها، یک لایه عایق قابل جابه جایی دارند که در صورت نیاز می توان آن ها را در زمان مناسب بیرون آورده و خشک کرد. بهتر است در دماهای بسیار شدید و سرد، کیسه های پلاستیکی رادر پای برهنه پوشاند و سپس جوراب پوشید. این پلاستیک، مانع بخار شده و گرما را در پاها حبس می کند. همچنین جلوی عرق کردن و خیس شدن جوراب ها را می گیرد<sup>۷</sup>

**✚ ناخن های تان را کوتاه کنید.** ناخن ها باید با دقت و با ناخن گیر گرفته شود و از کوتاه کردن بیش از اندازه آن ها خودداری شود.<sup>۸</sup> بدین ترتیب از آسیب پوست اطراف ناخن، جلوگیری می شود. (ص ۷۶)<sup>۸</sup> ناخن های بلند پا، می تواند ناراحت کننده باشد و ممکن است باعث درد یا کبودی در طول یک کوه نوردی طولانی شود. قبل از شروع برنامه کوه نوردی، حتما ناخن های پای خود را به درستی کوتاه کنید تا از برخورد آن ها به جلوی کفش های کوه نوردی و ایجاد ناراحتی جلوگیری کنید.<sup>۱۳</sup> ناخن ها را از عرض کوتاه کنید و گوشه ها را نگیرید. لبه های ناهموار را سوهان بزنید. در نتیجه انگشتان، پای مجاور را خراش نمی دهد.<sup>۵</sup>

**✚ مراقب جایی که پای خود را قرار می دهید، باشید.** در مناطق مارخیز، بیش از پیش مراقب پاهای خود باشید. حداقل فاصله نیم متری را با مار حفظ کنید. در محیط های باز طبیعت و کوهستان کفش و چکمه مناسب به پا کنید. مارها معمولا در فصل بهار، تابستان و پاییز در مکان های سایه دار و خنک و در فصل زمستان در مکان هایی مانند درون غارها و تونل معادن زندگی می کند. تقریبا ۷۲ درصد از مارگزیدگی ها، در تاریکی (نیم ساعت قبل از غروب آفتاب تا ۲ ساعت بعد از آن) رخ می دهد. هیچگاه تلاشی برای به دام انداختن مارها و یا تخریب لانه آنها انجام ندهید.<sup>۱۰</sup>

پینه های اضافی ، را از پاهای خود بر دارید . به عنوان مثال با سنگ پا یا سوهان پا . اما زیاده روی نکنید، زیرا برای محافظت از پوست در برابر باکتری ها و ویروس ها، کمی پینه مهم است.<sup>۵</sup>

پاهای خود را در معرض گرما یا سرمای شدید قرار ندهید. قبل از شست و شوی پا ، درجه حرارت آب را روی مچ دست امتحان کنید.<sup>۸</sup>

سیگار تان را خاموش کنید ! سیگار با کاهش جریان خون، مشکل پاها را وخیم تر می کند.<sup>۵</sup>

به طور منظم استراحت کنید و پاهای خود را دراز نمایید . در طول کوه نوردی ، استراحت منظم بسیار مهم است . به پاهای خود از فشار مداوم کوه نوردی ، استراحت دهید <sup>۱۳</sup> . نشستن، درآوردن کفش کوه و بالا بردن پاها می تواند به کاهش تورم و جلوگیری از ناراحتی کمک کند . از این وقفه ها برای بررسی پاهای خود برای هر گونه نشانه ای از تاول، قرمزی یا سایر مسائل استفاده کنید . اگر مشکلی در توسعه وجود دارد به راهنمای خود اطلاع دهید . آن ها می توانند به شما در جلوگیری از آسیب بیشتر کمک کنند . استراحت در طول کوه نوردی می تواند به جلوگیری از بروز خستگی و کاهش خطر آسیب دیدگی پا کمک کند . از استراحت برای کشش پاها و مچ پا، خم کردن انگشتان پا و تکان دادن پاها برای بهبود گردش خون و کاهش تورم استفاده کنید . همچنین می توانید برای کاهش تورم و کاهش خستگی، پاهای خود را بالا ببرید.<sup>۱۱</sup>

کرم پا، استفاده کنید . چند روز قبل از کوه نوردی برنامه ریزی شده، یک کرم پا با کیفیت بالا روی پاهای خود بمالید . این کار از خشک شدن بیش از حد پوست پا و ایجاد ترک های دردناک جلوگیری می کند . کرم را با یک ماساژ تسکین دهنده پا، ترکیب کنید: حرکات کوچک و دایره ای، نه تنها احساس خوشایندی را روی پوست ایجاد می کند، بلکه گردش خون را نیز تقویت می کند.<sup>۱۴</sup>

کفش های خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آن ها، 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.<sup>۱</sup>

**برای استحکام و تقویت ناخن‌ها می‌توانید از مواد غذایی، میوه‌ها و**

**سبزی‌ها یی که دارای مواد مفیدی مانند ویتامین A، C، E و ویتامین‌های**

**خانواده B کلسیم و ژلاتین می‌باشد، استفاده نمایید.** اینگونه مواد در ترمیم

ناخن‌ها و پوست‌های ترک‌خورده آن‌ها، نقش موثری دارند. ویتامین‌های A، B، C

در سلامت ناخن‌ها، نقش اساسی دارند و کلسیم نیز از املاح مورد نیاز ناخن‌ها

است.<sup>۱۶</sup>

**پاهای خود را خشک نگه دارید** رعایت بهداشت پا، در هنگام کوه‌نوردی روی

، بسیار مهم است. پاهای خود را با آب و صابون ملایم تمیز کنید، به خصوص در

پایان هر برنامه کوه‌نوردی. برای جلوگیری از بروز تاول و عفونت قارچی آن‌ها را

کاملاً خشک کنید. به نواحی بین انگشتان پای خود توجه زیادی داشته باشید، زیرا

تمایل به تجمع رطوبت دارند. یک حوله کوچک یا پودر پا، برای کمک به خشک

نگه داشتن پاهای خود در طول کوه‌نوردی در نظر بگیرید.<sup>۱۳</sup>

رطوبت، یکی از دلایل اصلی ایجاد تاول است؛ بنابراین خشک نگه داشتن پاهای خود

هنگام کوه‌نوردی ضروری است. اگر در طول کوه‌نوردی پاهای تان خیس شد، در

اسرع وقت یک جفت جوراب خشک بپوشید. به همراه آوردن یک جفت جوراب اضافی

در مسیرهای کوه‌نوردی طولانی‌تر را در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید از کفش‌ها و

گترهای ضدآب، استفاده کنید تا پاهای خود را در شرایط مرطوب یا گلی، خشک نگه

دارید.<sup>۱۱</sup>

**مفاصل مچ پا را تقویت کنید.** کفش‌های کوه‌نوردی، جوراب‌ها و کفی‌ها البته

بخشی از تجهیزات اولیه برای یک کوه‌نوردی منظم هستند. چیزی که شما نباید

بدون آن انجام دهید، جلسات تمرینی منظم برای مچ پاهای تان است. در نهایت،

آنها باید در هنگام عبور از تپه و ارتفاعات، مقاومت زیادی داشته باشند. اگر مچ پاهای شما به اندازه کافی قوی نباشند، پیچاندن مچ پا آسان است که این امر، یکی از رایج ترین آسیب های پا در هنگام کوه نوردی می باشد.<sup>۱۴</sup>

برای تقویت آگاهانه، تحرک و شل کردن مچ پا، کمی ورزش است. صاف بنشینید، یک پا را خم کنید و با هر دو دست زانوی خود را بگیرید. سپس قبل از تعویض پاها، ۱۰ بار در جهت عقربه های ساعت و ۱۰ بار در خلاف جهت عقربه های ساعت، مچ پای خود را دور بچرخانید.<sup>۱۴</sup>

### منابع مورد استفاده:

- ۱- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۳۹
- ۲- جوراب، پوشاکی مهم در کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۴۷، تابستان ۱۳۸۶، ص ۱۷
- ۳- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷.
- ۴- میخچه هم راه چاره دارد: آشنایی بایکی از مشکلات شایع پاها، در کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، تابستان ۱۳۹۴، صص ۲۹-۳۲
- ۵- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۶- در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید: راهنمای پیشگیری از بروز تاول در کوه نوردی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۷- برای سخت ترین شرایط در کوه آماده شوید: راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت در کوهستان، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۸- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۹- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰

۱۰- مراقب نیش ها و گزیدگی های حشرات در طبیعت و کوهستان باشید، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)،

11-Foot Care When Hiking linked in, 2023,  
(<https://www.linkedin.com>)

12-Foot Care When Hiking, Militaryrange, 2020,  
(<https://militaryrange.eu>)

13-8 Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro, Kilimanjaro  
Sunrise, (<https://kilimanjarosunrise.com>)

14-Enjoy hiking: 5 Tips for Healthy Feet, GesundLand  
Vulkaneifel GmbH, 2023,

(<https://www.gesundland-vulkaneifel.de/en/blog/>)

۱۵- ناخن های سالم و زیبا با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۶- ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها، با تغذیه سالم، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

17-10 Ways to Keep Your Feet Healthy While  
Mountaineering, climbing port, 2023, (<https://climbingport.com>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)