

➤ θέμα

➤ της Λυδίας Παπαευαγγέλου

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ Τι να επιλέξω;

Επαγγελματίας αθλητής ή απλά ερασιτέχνης; Τακτικός περιπατητής ή απλά λάτρης της φύσης και των σπορ; Όποια και να είναι η απάντηση, όταν βρεθείτε σε ένα κατάστημα με αθλητικά παπούτσια, είναι βέβαιο ότι θα μπερδευτείτε! Ποιο παπούτσι είναι κατάλληλο για εσάς;

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013 # 32



ΠΩΣ ΔΩΣΕΙ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

προβληματισμό, ο φυσιοθεραπευτής και ειδικός σε θέματα αθλητικών κακώσεων, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπείας και της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Φυσικοθεραπείας, κ. Κώστας Ψαρογιώργος, μας μιλά για τον σημαντικό ρόλο που παίζει το αθλητικό παπούτσι στην προσπάθειά μας για καλύτερη στάση του σώματος, για σωστή άσκηση και άνετο βάδισμα.

«Παρόλο που το σωστό ζευγάρι αθλητικών παπουτσιών μπορεί να μην αυξάνει την αθλητική απόδοση, είναι πολύ πιθανόν ότι βοηθάει στην αποφυγή δυσάρεστων εννοχλήσεων ή/και τραυματισμών», εξηγεί ο κ. Ψαρογιώργος.

Ας δούμε όμως τι πρέπει να προσέχουμε στην αγορά του αθλητικού παπουτσιού.

Ερώτηση πρώτη: πόσο συχνά πρέπει να αλλάζονται τα αθλητικά μας παπούτσια; Ο κ. Ψαρογιώργος μας προτείνει να κάνουμε ένα απλό τεστ: «Τοποθετήστε τα παλιά σας παπούτσια σε ένα τραπέζι ή μια ίσια επιφάνεια και κοιτάξτε τα από πίσω. Αν γέρνουν προς τα μέσα ή προς τα έξω ή έχουν σημάδια εκτεταμένης φθοράς, όπως φθαρμένες άκρες στις σόλες, είναι η ώρα να τα αντικαταστήσετε. Ακόμη κι αν δείχνουν σε καλή κατάσταση, εάν έχουν διανύσει πάνω από 500km ή αρχίζετε να νιώθετε πόνους στο πέλμα, στους αστραγάλους, στα πόδια ή στα γόνατα, ενώ δεν έχετε αλλάξει τις συνήθειες άθλησής σας, θα πρέπει επίσης να αλλάξετε παπούτσια», τονίζει ο ειδικός.

«Αφού αγοράσετε τα καινούργια σας παπούτσια, επιστρέψτε στο κατάστημα μετά από 6 μήνες και δοκιμάστε το ίδιο μοντέλο. Θα καταλάβετε αν το παπούτσι σας έχει φθαρεί και πόσο», συμβουλεύει ο κ. Ψαρογιώργος.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΟΣΕΣ ΜΑΡΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟΣΑ ΜΟΝΤΕΛΑ, ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΩ;

«Αν τα παλιά σας παπούτσια γέρνουν προς τα μέσα ή το πόδι σας έχει πλατυποδία ή τείνει να γέρνει προς τα μέσα κατά τη βάδιση ή το τρέξιμο, θα χρειαστείτε ένα ζευγάρι με αυξημένη στήριξη στην ποδική κάμαρα. Αν τα παπούτσια γέρνουν προς τα έξω ή έχετε μεγάλη κάμαρα, τότε μάλλον χρειάζεστε αρκετό

μαξιλαράκι στα παπούτσια», εξηγεί.

Σε κάθε περίπτωση, το υλικό των παπουτσιών πρέπει να είναι εύκαμπτο και να επιτρέπει στα παπούτσια να αναπνέουν. Όσον αφορά στην προστασία από τους τραυματισμούς, μπορεί να σας φαίνεται ότι τα βαρύτερα παπούτσια είναι πιο σταθερά από τα άλλα, αυτό όμως δεν ισχύει. Προσοχή επίσης στα παπούτσια με πολύ λεπτούς πάτους, γιατί μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στους αχιλλειους τένοντες.

«Είναι αλήθεια πως, οι διάφορες εταιρείες βομβαρδίζουν διαρκώς την αγορά με καινούργια μοντέλα. Όσο καινούργιο και αν είναι ένα παπούτσι και όσο πολύ και αν διαφημίζεται, δεν πρέπει να καταλήγουμε εύκολα στο συμπέρασμα ότι καλύπτει τις ανάγκες μας, αν δεν ταιριάζει σε κάποια από τα χαρακτηριστικά που περιγράψαμε νωρίτερα και αν δεν είναι άνετο στο δικό μας πόδι», τονίζει ο ειδικός.

ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ

Για να είναι το παπούτσι σας απόλυτα άνετο, μπορείτε να φτιάξετε εξομοιωμένο πάτους. Με τη χρήση ειδικού μηχανήματος, του πελματογράφου, που μετρά τη βάδιση και τη στάση μας, μπορούν να κατασκευαστούν απόλυτα εξομοιωμένοι πάτοι για το κάθε πόδι, που προσαρμόζονται σχεδόν σε κάθε παπούτσι. «Το πελματογράφημα είναι ένας ειδικός τύπος με αισθητήρες πίεσης, πάνω στον οποίο μπορούμε να σταθούμε και να βαδίσουμε. Έτσι, λαμβάνουμε δεδομένα, ώστε να αναλύσουμε τη στάση και τη βάδιση μας.

Γίνεται λοιπόν μία κινητική ανάλυση βάδισης, μέσω της οποίας μπορούμε να διαγνώσουμε ανατομικές παραλλαγές και παθήσεις, όχι μόνο των κάτω άκρων αλλά ολόκληρου του σκελετού. Για παράδειγμα, ανατομικές παραλλαγές και παθήσεις, όπως η πλατυποδία, η κοιλοποδία, η ανισοσκελία, η βλαισοποδία, η βλαισογωνία, η ραιβοκοιλοποδία, ο υπερπρηνισμός, το διαβητικό πόδι, οι νευρολογικές παθήσεις, το ρευματοειδές πόδι, οι αθλητικές κακώσεις και όχι μόνο, μπορούν να προσδιοριστούν με το πελματογράφημα να δοθεί διάγνωση ως προς την βαρύτητα, τον τύπο, την μορφή, τον βαθμό και την κατανομή των πιέσεων και να σχεδιασθεί ανάλογα η θεραπεία τους», εξηγεί ο ειδικός.

» θέμα

αθλητικά παπούτσια: τι να επιλέξω;

Κατόπιν, με νέο πελματογράφημα, μπορεί να αποτυπωθεί το αποτέλεσμα της θεραπείας. Το πελματογράφημα είναι μία διαγνωστική μέθοδος ανώδυνη, με επαναληψιμότητα και χωρίς καμία ακτινοβολία», εξηγεί ο κ. Ψαρογιώργος.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

«Ανεξάρτητα από το πού θα αγοράσει κανείς τα αθλητικά του παπούτσια, καλό είναι να προσπαθήσει να βρει έναν πωλητή που να ξέρει, που να αναγνωρίζει τη σημασία του κατάλληλου παπουτσιού και που θα αφιερώσει και τον κατάλληλο χρόνο για να επιλέξετε μαζί το κατάλληλο για εσάς παπούτσι. Προσπαθήστε να ψωνίσετε στο τέλος της ημέρας, όπου τα πόδια σας είναι συνήθως 'στα μεγαλύτερά τους'. Επιπλέον, φροντίστε να φοράτε ή να έχετε μαζί σας τις κάλτσες που φοράτε και όταν αθλείστε και τα ειδικά ορθωτικά, όπως επιστραγαλίδες ή πάτους (αν χρησιμοποιείτε). Επιλέξτε το νούμερο του παπουτσιού που σας ταιριάζει καλύτερα και όχι συγκρινόμενο με παρελθόντα

νούμερα, γιατί και τα πόδια μας αλλάζουν, και οι εταιρείες ή τα διάφορα μοντέλα παπουτσιών παρουσιάζουν διαφορές στα μεγέθη τους», διευκρινίζει ο ειδικός.

«Η απόσταση από το μεγάλο δάκτυλο έως την άκρη του παπουτσιού πρέπει να είναι όσο η πρώτη φάλαγα του αντίχειρα - ο έλεγχος είναι καλύτερο να γίνει από τον πωλητή με εσάς στη όρθια θέση, γιατί όταν σκύβουμε για να κάνουμε τον έλεγχο, η θέση του ποδιού αλλάζει μέσα στο παπούτσι.

Το πλατύτερο μέρος του ποδιού πρέπει να ταιριάζει με το πλατύτερο μέρος του παπουτσιού και το πόδι δεν πρέπει να μετακινείται πλάγια μέσα στο παπούτσι.

Αφού καταλήξετε σε κάποιο ζευγάρι που θεωρείτε ότι σας ταιριάζει καλά, περπατήστε ή προσπαθήστε να τρέξετε λίγο μέσα στο μαγαζί (κάποια καταστήματα στο εξωτερικό προσφέρουν και ηλεκτρικούς διαδρόμους για καλύτερη δοκιμή). Τα παπούτσια πρέπει να τα νιώθουμε άνετα και εφαρμοστά (όχι πολύ σφικτά, όχι πολύ χαλαρά) και δεν θα πρέπει να νιώθουμε τις ραφές να μας ενοχλούν στο εσωτερικό», προσθέτει.

ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΩ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΜΟΥ;

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι προφανής και καταφατική. Κάθε άθλημα έχει τις δικές του απαιτήσεις, τα δικά του φορτία και καταπονήσεις και για αυτό τον λόγο το ειδικά σχεδιασμένο παπούτσι εξασφαλίζει ευχάριστη ενασχόληση με λιγότερες πιθανότητες τραυματισμού.

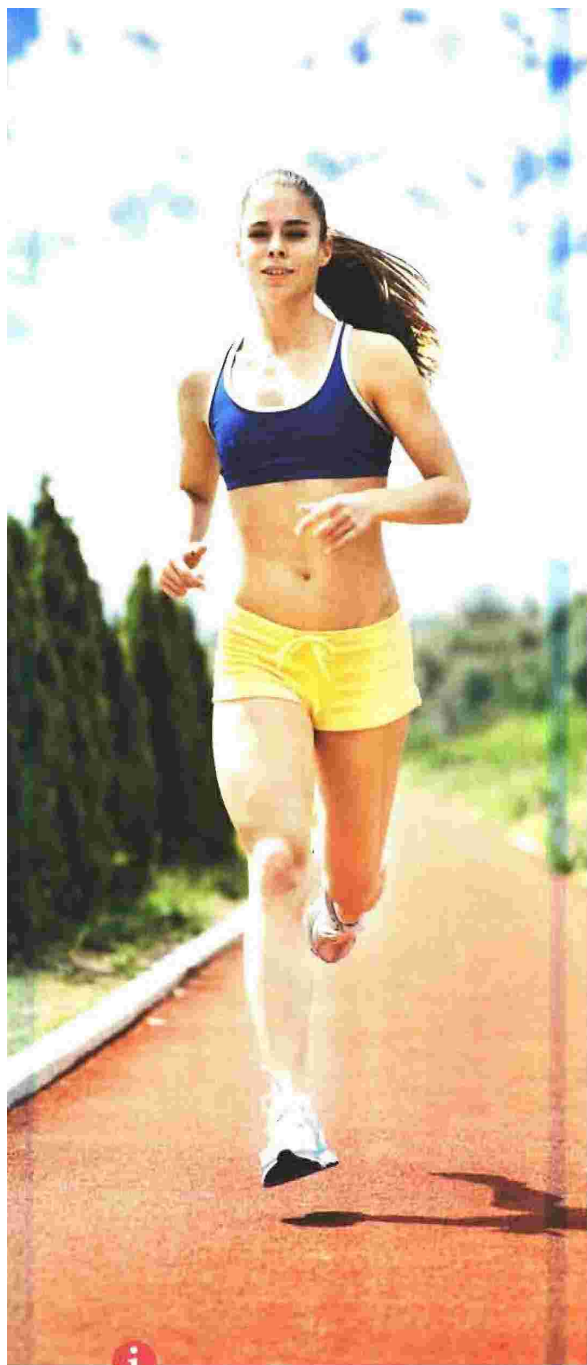
«Όσον αφορά το παιχνίδι στα γήπεδα του 5 x 5, θα πρέπει να τονίσουμε ότι υπάρχουν άλλα παπούτσια για τη σάλα και άλλα για τα εξωτερικά γήπεδα. Πολλές φορές θα πρέπει να προσέχουμε το είδος της επιφάνειας που παίζουμε και να επιλέγουμε το αντίστοιχο παπούτσι (π.χ. φθαρμένη ή όχι τσόχα, γήπεδα 4ης γενιάς ή γήπεδα με καουτσούκ)», προτρέπει ο κ. Ψαρογιώργος.

ΠΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΟΔΕΥΩ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΟΥ;

Η αλήθεια είναι ότι η συχνή αγορά παπουτσιών είναι κάτι που κοστίζει, ειδικά για αυτούς που αθλούνται πολύ και συχνά. Θα πρέπει όμως να σκεφτούμε το καλό και καινούργιο παπούτσι σαν μια επένδυση, που πιθανώς θα μας γλιτώσει από τραυματισμούς καταπόνησης ή μικροενοχλήσεις και που θα κάνει την ενασχόλησή μας με το άθλημα που αγαπάμε,

56





Κώστας Α. Ψαρογιώργος
Φυσικοθεραπευτής κέντρου φυσικοθεραπείας ΙΑΣΩ
GENERAL
Λεωφόρος Μεσογείων 264, 15562 Χολαργός, Αθήνα
(Πίσω κτίριο νοσοκομείου ΙΑΣΩ General 1^ο υπόγειο)
Τηλ.: 210 6502903-4
e-mail: info@iasophysio.gr
<http://www.iasophysio.gr>

Θα πρέπει να σκεφτούμε το καλό και καινούργιο παπούτσι σαν μια επένδυση, που πιθανώς θα μας γλιτώσει από τραυματισμούς καταπόνησης ή μικροενοχλήσεις και που θα κάνει την ενασχόλησή μας με το άθλημα που αγαπάμε, ευχαρίστηση.

ευχαρίστηση. Παρ' όλα αυτά, θα πρέπει να τονίσουμε ότι τα τελευταία και κατά συνέπεια, πανάκριβα μοντέλα δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή. Αν τηρήσουμε με σύνεση και υπομονή τους κανόνες που προαναφέραμε, μπορούμε να βρούμε τα ιδανικά για εμάς παπούτσια σε πολύ λογικές τιμές.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΜΟΥ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ;

«Αφήνετε τα παπούτσια να στεγνώνουν επαρκώς. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε εναλλάξ δύο ζευγάρια παπούτσια, για να εξασφαλίσετε το αναγκαίο στέγνωμα. Αποφύγετε την έκθεση των αθλητικών σας παπουτσιών σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, τουλάχιστον κατά τη φύλαξη. Ακολουθήστε, επίσης, πιστά τις οδηγίες που αναγράφουν για τον καθαρισμό τους, καθώς τα πολλά πλυσίματα με πολύ νερό και τα στεγνώματα, συνήθως αλλοιώνουν τις ιδιότητες των παπουτσιών», συμβουλεύει ο ειδικός.

ΜΠΟΡΟΥΝ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΟΥ ΑΠΟΔΟΣΗ;

«Παρόλο που ένα υψηλής ποιότητας, καλά ταιριασμένο παπούτσι μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε πιο άνετα και πιο ξεκούραστα, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα παιχνίδι, συνήθως δεν μπορεί να διορθώσει τυχόν μηχανικό πρόβλημα στα άκρα και άρα να βελτιώσει την απόδοσή μας. Αν παρουσιάζουμε πόνο στον άκρο πόδα, στον αστράγαλο ή σε κάποιο άλλο σημείο του ποδιού, κάποια ανισοκατανομή φορτίων ή κάποια άλλη παθολογία, η προσφυγή στους ειδικούς είναι η μόνη λύση», εξηγεί κλείνοντας ο κ. Ψαρογιώργος. ◀