

ГАЙД ПО ВЫБОРУ ОБУВИ

Советы по подбору обуви



Почему обувь – это не про моду,
а про здоровье спины

ПОЧЕМУ ОБУВЬ ТАК ВАЖНА

На стопы приходится вся осевая нагрузка тела.

Каждый шаг – это:

- Ударная нагрузка
- Перераспределение веса
- Работа сводов
- Стабилизация колена, таза и позвоночника

Стопа – это не просто «опора»

Это сенсорный орган и амортизатор, который запускает цепочку движения вверх.

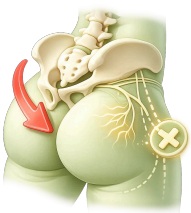


Если обувь:

- блокирует движение,
- фиксирует своды,
- зажимает пальцы,
- выполняет работу за стопу,

ТО МЫШЦЫ СТОПЫ ПОСТЕПЕННО ВЫКЛЮЧАЮТСЯ

А дальше:



мышцы ягодиц
не получают сигнал
работы - таз
«падает» или
смещается вперед




поясница
начинает
компенсировать



перегружается
колени



появляется боль

 **Обувь должна позволять стопе
работать, а не подменять её функцию**

КАК РАБОТАЕТ СТОПА В ШАГЕ

Правильный шаг – это не «поставил ногу и пошёл».

В норме стопа проходит фазу:

1

**Лёгкая супинация
(свод поднят)**

при контакте с поверхностью
(для амортизации)



2

**Переход в пронацию
(свод плоский)**

для адаптации и распределения
нагрузки

3

**Стабилизация
и отталкивание
через первый палец**



Это динамический процесс.

Если обувь:



жёсткая

с высокой платформой
или на каблук



с сильной
стабилизацией свода



с узким носом



стопа не может пройти эти фазы.



Она «застревает»

И тогда компенсация идёт выше.

ПРАВИЛЬНАЯ СТОПА: ТРЕУГОЛЬНИК ОПОРЫ


Основа здоровой стопы – три точки опоры:



Это «треугольник стопы»

В хорошей обуви:

- все три точки могут ощущаться
- пальцы могут двигаться
- своды могут работать

 Если вы не чувствуете пальцы – это уже тревожный сигнал

ТЕСТ НА ПЛОХУЮ ОБУВЬ

Проверьте свою обувь:



Зауженный нос

Если большой палец смещён внутрь – стопа уже работает неправильно.



Жёсткая, негнувшаяся подошва

Попробуйте согнуть обувь руками – если не сгибается в зоне пальцев, стопа не будет работать.



Высокая платформа

Чем выше платформа – тем хуже чувствительность стопы.



Каблук

Даже небольшой подъём меняет положение таза и усиливает нагрузку на поясницу.



Сильная «поддержка свода»

Если обувь всё делает за стопу – мышцы свода перестают работать.



Сильно поднята вверх зона пальцев

КРИТЕРИИ ХОРОШЕЙ ОБУВИ



Широкая зона пальцев

Пальцы должны свободно раскрываться.



Возможность движения внутри

Стопа не должна быть «зажата».



Гибкая подошва

Обувь должна сгибаться в передней трети.



Чувствительность

Вы должны ощущать поверхность, а не идти «как на подушке».



Минимальный перепад пятка-носок





Важно понимать

Мы не призываем срочно переходить на «минималистичную» обувь.

Если стопа годами была в жёсткой фиксации, резкий переход может перегрузить ахилл, икроножные мышцы и фасции.

Переход — постепенный.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Делайте упражнения для стоп**
Обувь — это только часть системы.

- **Ходите босиком дома (если безопасно)**

- **Следите за износом подошвы**

- **Не покупайте обувь вечером после сильной усталости ног**
И не ориентируйтесь только на «удобно сразу»

- **Если есть выраженная боль — сначала разберитесь с движением, а потом меняйте обувь**

ГЛАВНОЕ

 **Обувь – это продолжение
вашей стопы**

Она должна:

- не ограничивать
- не исправлять
- не подменять

**Она должна позволять стопе
выполнять свою работу**

Потому что здоровая спина начинается снизу

