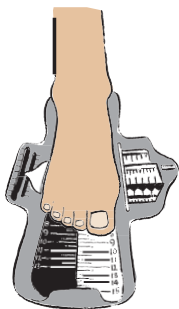


Как правильно выбрать обувь

Когда вы пойдете покупать обувь, возьмите эти рекомендации с собой. Уделите тщательному выбору обуви столько времени, сколько потребуется. Вам нужна непромокаемая обувь, которая защитит ноги и обеспечит комфорт при ходьбе.



- Обмерьте ногу, чтобы можно было выбрать обувь требуемого размера и полноты.



- Выбирайте обувь с регулируемой застежкой, например со шнуровкой или на «липучках». Избегайте шлепанцев.



- Примерьте обувь, надев носки, и походите в ней немного по магазину.
- Обратите внимание на форму колодки. Обувь не должна где-либо жать.



- Внутренняя поверхность обуви должна быть ровной, без швов.
- Выбирайте амортизирующую стельку, которая препятствует скольжению и натиранию ноги.
- Верх задника должен быть мягким и удобным.



- Носок обуви должен быть достаточно широким для того, чтобы можно было пошевелить пальцами ноги.
- При ходьбе ступни не должны свободно скользить внутри обуви.



Everyone with Diabetes Counts

Данный материал, предоставленный Медицинским институтом Западной Виргинии, организацией Medicare по улучшению качества в Западной Виргинии, подготовлен TMF, организацией по улучшению качества в Техасе, по контракту с Центрами по обслуживанию Medicare и Medicaid (CMS), агентством Министерства здравоохранения и социальных служб США. Изложенные мнения не обязательно отражают политику CMS. Номер публикации: QI-B2-042816r App. 4/16

Иллюстрации Мисси Джей, GiggleboxStudios, Остин, Техас