

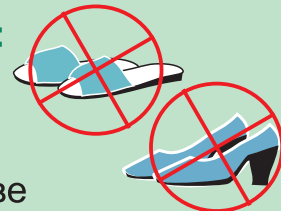
ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ: выбор обуви



Неправильно подобранная обувь может увеличить риск падений и снизить устойчивость пожилого человека

Неправильно подобранной считается обувь:

- ✗ с каблуком выше 4,5 см
- ✗ без задника или с задником, сжатым более чем на 45°
- ✗ полностью изношенная или на абсолютно плоской подошве



Ходьба босиком или в одних носках в закрытых помещениях также повышает риск падений

Какую обувь выбрать пожилому человеку?

- ✓ удобную, плотно сидящую на ноге, с задником
- ✓ с нескользящей подошвой и каблуком до 4,5 см



При деформации стопы, следует обратиться в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат ходьбу и сделают походку более устойчивой

