

Время босоножек наступило. И тут возникает немало вопросов — а насколько безопасна эта обувь, ведь человек ходит босыми ступнями наружу, собирает пыль на пальцы, рискует травмироваться камнями. Что стоит знать о ношении открытой обуви летом, когда она может быть опасна и как снизить риски травм и инфекций, aif.ru рассказала подолог Елена Лапатина.

При ношении открытой обуви, в первую очередь, надо позаботиться о хорошем ежедневном уходе за ногами. Так, обязательно надо мыть ноги ежедневно, чтобы смывать городскую пыль и грязь с пальцев, пяток и ногтей. Кроме того, такая процедура освежает. Ванночки могут быть контрастными, можно использовать отвары трав (при условии отсутствия аллергии на них) и морскую соль, что позволит дополнительно снять тяжесть и отеки. Кроме того, чаще следует летом использовать кремы на ночь. Они должны быть в идеале питательными, такими немного жирными. Днем про ноги также не стоит забывать, используя увлажняющие средства. Это позволит коже чувствовать себя комфортнее — не трескаться, не сохнуть.

Но надо помнить, что наносить крем на ноги надо между ношением открытой обуви, непосредственно перед ее надеванием, например, с утра, когда выбегаете на работу, мазать ноги кремом не стоит, ведь ступни в этом случае начнут сильно потеть, да и растет риск травм, так как ступни скользят по обуви. Здоровье пластины. Подолог назвала домашние средства для лечения ногтей Подробнее

Даже открытая обувь должна надежно фиксировать ногу, тогда будут исключены подворачивания. Лучше всего выбирать модели босоножек с фиксирующим задником. Если такое условие проигнорировать, высок риск получить трещины на пятках — это связано с тем, что незафиксированная обувь будет сильно хлопать по пяткам.

Несмотря на то, что многие используют лето как время покрасоваться своим педикюром. И в ход идут разные способы — кто-то даже предпочитает слегка наращивать ногти, чтобы можно было реализовать любые идеи на ногтях. Зимой длинные ногти — это неудобно, так как обувь закрытая.

Но важно помнить, что и летом надо следить за длиной ногтей, нельзя отращивать пластину слишком сильно. Ведь даже раз наденете закрытую обувь — кроссовки, сабо или туфли, в том числе и узкие, рискуете получить травму ногтя. Впоследствии он может расти кривым, врастать или даже отходить.

На ногти не стоит наносить стразы, бусинки, не надо увлекаться выпуклым декором. Опять же при обувании закрытых туфель или кроссовок будет ненужное лишнее

давление.

Если вы собираетесь в отпуск, который предполагает длительные походы, например, в горы, обязательно надо привести в порядок ногти, подрезав их. Иначе будут травмы. Стелька стельке рознь! Подолог рассказала о лечении мозолей и вросших ногтей  
Подробнее

Для защиты от пыли, песка и земли, стоит даже в открытой обуви носить носки. Сегодня не проблема подобрать дизайнерские модели, которые будут лишь дополнительным украшением. Зато носки защитят от сухости, микробов, травм от камешков и песка, веток.

Параллельно с переобуванием в сандалии и босоножки надо запастись пластырями, средствами от мозолей. И это несмотря на то, что обувь открытая. После зимы риск появления мозолей высок, даже несмотря на минимум материала обуви. Ведь кожа за зиму привыкает к другим условиям и другой обуви.

Когда выбираете открытую обувь, стоит быть аккуратнее с каблуками. Во-первых, перегружается стопа, во-вторых растёт риск того, что пальцы могут выскочить впереди травмироваться. Снова помним о надёжной фиксации ноги.

Летом надо уделять особое внимание ногам и выбору открытой обуви — ведь важно, чтобы она была не только красивой, но и безопасной.