ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΟ ΠΕΣΙΜΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΗ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Δώστε σημασία στα ακόλουθα:

Το **σκληρό κύπελλο της φτέρνας** υποστηρίζει το πόδι όταν περπατάτε.

Τα κορδόνια, η πόρπη ή η σύνδεση με velcro κρατάνε το πόδι πιο σφιχτά.

Μια φαρδιά και βαθιά μύτη του παπουτσιού δίνει άνεση και χώρο στα δάχτυλα..

Φτέρνες που είναι χαμηλές και φαρδιές και με κυρτές άκρες δίνουν πιο πολλή επαφή με το έδαφος και προλαμβάνουν το γλίστρημα.

Το σωστό μάκρος επιτρέπει την ομαλή λειτουργία του ποδιού.

Η λεπτή σόλα με πατούσα επιτρέπει στα πόδια να «νοιώσουν» το έδαφος προλαμβάνουν το γλίστρημα.

Μιλήστε μ ένα ποδίατρο ή ειδικό σε παπούτσια. Επενδύστε στην ασφάλεια και στην άνεσή σας.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/falls

Government of South Australia
SA Health

25031.6 (Greek) April 2025