



Home » Здоров'я » Ви псуєте свої стопи: фізіотерапевт попередила про небезпечне взуття

Ви псуєте свої стопи: фізіотерапевт попередила про небезпечне взуття



СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 10 Травня 2026, 08:47 ⌚ 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Фізіотерапевт Міліка МакДауелл заявила, що неправильне взуття може призводити до болю, деформацій стопи та слабкості м'язів. За її словами, понад 60% дорослих носять взуття невідповідного розміру.

Про це повідомляє [TODAY](#).

Експертка пояснила, що багато людей помилково вважають, ніби стопа перестає змінюватися після підліткового віку.

Насправді з роками вона може ставати довшою та ширшою, через що старий розмір взуття вже не підходить.

МакДауелл радить обирати взуття з ширшим носком і невеликим перепадом висоти між п'ятою та пальцями — не більше 8 міліметрів.

Також фізіотерапевт застерегла від надмірно м'яких і сильно амортизованих кросівок.

За її словами, таке взуття “робить всю роботу” за стопу, через що м'язи поступово слабшають.

Експертка наголошує, що після довгої ходьби ноги можуть бути втомленими, але не повинні боліти або німіти.

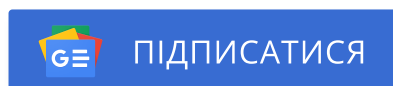
Серед головних сигналів неправильного взуття вона назвала мозолі, судоми, оніміння та постійний дискомфорт.

МакДауелл також розкритикувала поширену пораду “розносити” незручне взуття.

На її думку, якщо взуття натирає та викликає пухирі, у більшості випадків воно просто не підходить людині.

Фізіотерапевт радить звертатися до лікаря при постійному болю або появі кісточок на стопі.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

взуття

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua