

**BH**  
Berita Harian

SELASA, 26 JUN, 2018

# kllassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital

NST  
DIGITAL

DIGITAL  
BH

HM  
ePaper

<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787



[www.1k.com.my](http://www.1k.com.my)



1300 808 123 (Tempatan)

+603 2299 6000 (Antarabangsa)

## PILIH KASUT SESUAI

Kaki dan buku lali manusia adalah struktur mengandungi kira-kira 52 tulang di kedua-dua belah kaki dan membentuk 25 peratus daripada semua tulang dalam badan.

Sungguhpun lebih kecil daripada anggota badan lain, kaki menempatkan lebih daripada 60 sendi, 200 otot, tendon dan ligamen yang membantu pergerakan dan seterusnya menjamin kualiti hidup yang baik.

Justeru, kaki yang tidak dijaga dengan baik seperti memakai kasut tidak sesuai akan menimbulkan banyak masalah, sedangkan tujuan utama penggunaan kasut adalah memberi perlindungan kepada kaki dan mengelak kecederaan.

Kasut untuk menjaga kesihatan dan keselamatan kaki perlu sesuai dengan tapak kaki kerana kasut yang terlalu sempit, terlalu rendah, terlalu tinggi atau terlalu besar boleh mengakibatkan ketidakselesaan, kecederaan serta kecacatan tetap.

Banyak penyakit atau masalah kaki berkaitan dengan pemilihan kasut dan masalah yang kerap berlaku adalah kaki bunion, terutamanya dalam kalangan wanita akibat pemakaian kasut bertumit tinggi, ketat dan runcing di depan.

Pemakaian kasut sedemikian akan menghimpit keseluruhan bahagian depan kaki dan pemakaian yang kerap serta bagi tempoh lama menyebabkan kesakitan saraf.

Kasut yang runcing atau bermuncung dan ketat di depan adalah faktor paling biasa menyebabkan

LAZIMNYA kita membeli kasut kerana terpengaruh dengan aliran fesyen semasa atau mengikut kesesuaian gaya tanpa memikirkan aspek kesihatan kepada kaki. Tanpa disedari, pemakaian kasut yang tidak sesuai sebenarnya boleh menyumbang kepada kecacatan kaki.



masalah bunion pada wanita.

Bunion adalah kecacatan sendi metatarsofalangeal di pangkal ibu jari kaki. Ia terbentuk apabila tulang metatarsus pertama kaki terpusing keluar dan ibu jari kaki membengkak atau terhala ke dalam iaitu ke arah jari lain, menyebabkan sendi terbonjol.

Masalah kaki seperti ini adalah keadaan biasa tetapi sering disalah faham, menyebabkan pesakit menderita bertahun-tahun sebelum mendapatkan rawatan.

Ini kerana pada mulanya bunion mungkin tidak menimbulkan masalah, tetapi ia bersifat progresif apabila semakin lama ibu jari pesakit semakin bengkok dan menyebabkan pelbagai komplikasi sakit kaki yang lain.

Kaki yang menghidap masalah bunion boleh dilihat menerusi gejala seperti benjolan di bahagian luar pangkal ibu jari kaki, kemerahan atau kesakitan di sendi ibu jari kaki, penebalan kulit pada pangkal ibu jari kaki, sel kulit di atas atau di celah jari kaki dan tapak kaki akan mengeras.

Disebabkan masalah kaki bunion bersifat kekal, antara komplikasi yang mungkin berlaku ialah bursitis yang terjadi apabila tisu pelapik antara tulang, tendon dan otot berhampiran sendi menjadi radang akibat geselan

bahagian yang membonjol dengan kasut yang dipakai.

Jari kaki tukul (hammertoe) iaitu ketidakajaran sendi kaki atau masalah otot atau saraf di kaki menyebabkan jari yang biasanya di sebelah ibu jari kaki akan melengkuk. Komplikasi lain seperti kesakitan dan keradangan pada bola kaki di bahagian tapak kaki akibat tekanan berulang pada tulang metatarsal.

Masalah kaki bunion boleh dikenal pasti menerusi pemeriksaan pada bahagian kaki dengan melihat keadaan tulang yang terbonjol, kemerahan atau bengkak. Selain pemeriksaan fizikal, pemeriksaan melalui sinar X dapat membantu mengesan punca dan tahap kesakitan.

Rawatan untuk kaki bunion boleh dijalankan tanpa pembedahan, tetapi berdasarkan tahap serius masalah kaki itu dihadapi. Penghidap kaki bunion boleh menukar kepada pemakaian kasut yang betul bagi mengelak tekanan pada bahagian sisi kaki atau membalut kaki yang membonjol dengan alas dan pita bagi melegakan kesakitan.

Pemetaan kaki dan sensor tekanan kini digunakan sebagai cara paling cepat dan tepat untuk menganalisis gaya jalan, titik tekanan kaki dan pusat impak plantar yang memberi data berharga untuk pakar menilai dengan segera antara lain keadaan berkaitan kaki diabetes, analisis keupayaan menampung berat badan dan kesesuaian bentuk alat ortotik dan prostetik.

### TIP MENJAGA KAKI

Bagaimana menjaga kaki anda?

1. Kerap periksa kaki
2. Amalkan kebersihan kaki yang baik
3. Pilih kasut yang sesuai



### 4. Galakkan pengaliran darah ke kaki dengan:

- Senaman berkala
  - Urutan lembut pada kaki
  - Rendam kaki dalam air suam
- Rehatkan kaki ke paras yang sedikit tinggi selepas lama berdiri atau bila berasa letih

### 5. Elak aktiviti yang boleh mengurangkan peredaran darah ke kaki seperti:

- Tekanan akibat kasut ketat
- Duduk terlalu lama
- Duduk bersilang kaki terlalu lama
- Memakai seluar atau stoking kaki yang ketat.

### 1. Guna kasut yang sesuai dengan aktiviti dilakukan.

### 2. Ukur kaki sebelum membeli kasut kerana lebar kaki mungkin meningkat dengan usia.

### 3. Beli kasut pada waktu petang kerana kaki mengembang selepas berjalan seharian.

### 4. Cuba kedua-dua belah kasut dan berjalan sekeliling kedai untuk menguji keselesaan.

### 5. Pastikan ada ruang untuk jari kaki anda bergerak.

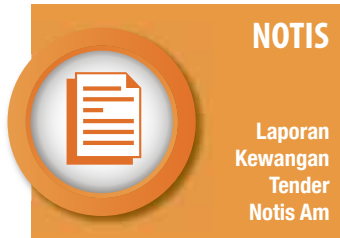
### 6. Pilih kasut yang lembut pada bahagian atas dan diperbuat daripada bahan mudah lentur supaya sesuai dengan bentuk kaki. Kulit lembut adalah pilihan terbaik kerana ia tidak menyakitkan kaki.

### 7. Pilih tapak kasut yang tebal dan lembut hasil buatan baik. Ia dapat mengurangkan tekanan ketika berjalan, terutamanya di atas permukaan keras.



AUTO

Kereta  
Trak  
Bas



NOTIS

Laporan  
Kewangan  
Tender  
Notis Am



KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan  
Kecantikan  
Kesihatan  
perabot



HARTANAH

Rumah  
Kedai



KERJAYA

Sepenuh masa  
Separuh masa  
Latihan  
Skim Graduan



KERAJAAN

Laporan  
Kewangan  
Tender  
Notis Umum



LELONGAN/  
GUAMAN

Hartanah  
Lelongan  
Guaman