

# هر چند وقت یک بار باید کتانی‌هایتان را عوض کنید؟

20 مهر 1405

**تشخیص زمان خرید یک جفت کتانی جدید کار خیلی ساده‌ای نیست. یک جفت کتانی که ظاهرش کمی ساییده یا خراشیده شده، لزوماً آماده کنار گذاشته شدن نیست؛ اما اگر صبر کنید تا عاج کف کفش کاملاً از بین برود، احتمالاً بیش از حد معطل کرده‌اید.**

برای پاسخ به این پرسش که هر چند وقت یک بار باید کتانی‌هایتان را عوض کنید، باید به جنبه‌های مختلفی توجه کنید.

توصیه کلاسیک درباره تعویض کفش ورزشی پس از طی مسافت حدود ۴۸۰ تا ۸۰۰ کیلومتر، می‌تواند یادآوری خوبی برای بررسی وضعیت و راحتی کفش‌های مخصوص دویدن باشد، اما این یک «تاریخ انقضای» دقیق و اثبات‌شده از نظر علمی نیست.

جنس مواد به‌کاررفته در کفش بر طول عمر آن تأثیر می‌گذارد؛ چرا که مواد مختلف لایه میانی کفش (midsole) پس از طی صدها کیلومتر به شکل‌های متفاوتی فشرده و فرسوده می‌شوند. تعیین یک قانون کلی و واحد برای زمان تعویض هر نوع کفشی، نه ممکن است و نه دقیق. با این حال، ثبت مسافت‌های طی‌شده می‌تواند یادآوری مفیدی برای بررسی وضعیت کفش‌ها باشد و استفاده از اپلیکیشن‌های مناسب، این کار را آسان می‌کند.

اپلیکیشن‌هایی مانند Strava دارای قابلیت‌های ردیابی تجهیزات هستند که به شما امکان می‌دهند کفش‌هایتان را ثبت کنید و ببینید با هر جفت چه مسافتی را پیموده‌اید. Strava همچنین شما اجازه می‌دهد برای هر جفت کفش، یک یادآور مسافت تنظیم کنید.

## نشانه‌هایی رسیدن وقت خرید کفش نو

### ۱. آج کفش کاملاً ساییده و صاف شده یا لایه میانی زیره نمایان است

یکی از نشانه‌های اینکه عمر مفید کفش‌هایتان به پایان رسیده، ساییدگی شدید آج لاستیکی و بادوام آن است. استفاده از کفشی که آج ندارد، درست مثل رانندگی با لاستیک‌های صاف و بدون آج خطرناک است؛ چرا که احتمال لیز خوردن و از دست دادن تعادل به‌شدت افزایش می‌یابد.

### ۲. کف کفش تخت شده یا خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده است

آن حس نرمی و خاصیت فنری خوشایندی را که اولین بار هنگام پوشیدن کفش‌های ورزشی‌تان داشتید، به یاد دارید؟ اگر آن حالت ارتجاعی و جهندگی دیگر وجود ندارد، شاید وقت آن رسیده که کفش جدیدی

بخرید. اگر هنگام فشار دادن زیره کفش، آن را سفت یا تخت حس می‌کنید و به حالت اولیه برنمی‌گردد، این هم می‌تواند نشانه دیگری از فرسودگی کفش باشد.

دلیل این امر آن است که فوم‌های لایه میانی زیره «عمر محدودی دارند. فوم‌ها طوری طراحی شده‌اند که خاصیت بازگشت‌پذیری داشته باشند، اما در سطح میکروسکوپی، سلول‌های فوم تنها تعداد دفعات مشخصی می‌توانند فشرده شده و به حالت قبل برگردند و پس از آن شروع به تخریب و از دست دادن کیفیت خود می‌کنند.

### ۳. کفش روی سطح صاف لق می‌زند یا بخشی از آن فرورفته است

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

سال تأسیس: ۱۴۰۳

**دکتر رویا درویش پیشه**

**ازدواج و زوج درمانی**

اگر پاهای شما بیش از حد معمول به سمت داخل یا خارج متمایل می‌شوند (می‌چرخند)، ممکن است کفش‌هایتان به‌طور نامتوازن ساییده شوند. یک روش ساده و کاربردی این است که کفش‌ها را روی سطحی صاف قرار دهید و ببینید آیا تراز هستند یا کمی کج قرار می‌گیرند. اگر کفش‌ها به‌صورت نامتوازن روی سطح صاف قرار بگیرند یا در ناحیه‌ای دچار فرورفتگی دائمی شده باشند، زمان تعویض آنها فرا رسیده است.

### ۴. رویه کفش دیگر پا را محکم و ثابت نگه نمی‌دارد

این مسئله به‌ویژه در کفش‌های ورزشی تخصصی که برای محکم نگه داشتن پا طراحی شده‌اند، اهمیت زیادی دارد. پارگی رویه کفش که باعث می‌شود پا به طرفین بلغزد، می‌تواند به‌ویژه در ورزش‌هایی مانند تنیس یا بسکتبال مشکل‌ساز باشد؛ حتی اگر لایه میانی زیره همچنان راحت به نظر برسد.»

### ۵. دیگر حس خوبی به آن‌ها ندارید

گاهی اوقات، صرفاً پرسیدن این سؤال از خودتان که «آیا کفش‌هایم هنوز راحت هستند؟» می‌تواند یکی از بهترین راه‌ها برای تشخیص زمان تعویض آن‌ها باشد. بهترین راهنما برای زمان تعویض کفش‌های دویدن یا روزانه... زمانی است که دیگر راحتی، تناسب، کشش و یا عملکرد مورد نیاز بدن شما را فراهم نمی‌کنند.

## **۶. آنها قدیمی هستند، حتی اگر به ندرت آنها را بپوشید**

آن جفت کفش کتانی که در ته کمد خود گم کرده‌اید، ممکن است به اندازه ظاهرشان نو نباشد. کفش‌ها می‌توانند بدون استفاده زیاد نیز خراب شوند. برخی از مواد با گذشت زمان خشک و سفت‌تر می‌شوند» در حالی که هیچ قانون قطعی و ثابتی در این مورد وجود ندارد، شاید بهتر باشد در صورت امکان کفش‌های کتانی‌تان را سالانه تعویض کنید، حتی اگر مسافت زیادی را طی نکرده باشند.