עם כל חידושי הטכנולוגיה של תעשיית נעלי הספורט, בחירת הנעל המתאימה יכולה להיות משימה קשה וחשובה. לכן יש צורך בהדרכה מוקדמת. בין אם אתה ספורטאי תחרותי או חובבן, נעלי הספורט הנם הפריט החשוב ביותר מכל פריטי הלבוש שתרכשו. נעליים איכותיות לא רק שמשפרות את רמת הביצועים אלה, וחשוב יותר, הם מאפשרות תנועת כף רגל נכונה ובלימת זעזועים ובכך מגנות על רגלינו מפני פציעות.

 כיום, קיימות חברות רבות בתחום הנעלת הספורט, ומעבר לכך כל חברה מייצרת מספר דגמים בתחום נעלי הריצה. כשנפלה ההחלטה שהגיע הזמן לרכוש נעלי ריצה חדשות אתה מוצא את עצמך בחנות הספורט מול עשרות סוגי נעלי ריצה. מלבד המותג, המראה והמחיר אתה בעצם תלוי במוכר כדי להמליץ לך על הנעל הנכונה, ולרוב מוכרים אלו אינם מיומנים בהתאמת הנעל הנכונה. לכן, עם הגעתך לחנות רצוי לדעת מספר מושגים בסיסיים חשובים שיעזרו לך בהתאמת הנעל הנכונה.

  המרכיב החשוב ביותר בהתאמת נעל ריצה הינו מבנה כף הרגל שלך ואופן התנהגותה בזמן ריצה. תנועת כף הרגל בזמן ריצה הינה פעולה די מורכבת הכוללת פעילות של עשרות שרירים ומפרקים. בזמן ריצה או הליכה אנו נוחתים על חלקו החיצוני של הנעל, שחיקה בחלקו החיצוני של העקב מבטאת פעילות נורמאלית של הרגל. לאחר הנחיתה, כף הרגל מתגלגלת מחלקו החיצוני אל חלקו הפנימי.

גלגול הרגל פנימה נקרה פרונציה PRONATION  , זהו תהליך תקין של כף הרגל הנועד לאפשר בלימת זעזועים וגמישות בגלגול כף הרגל לפנים. מכל מקום, בקרב רצים רבים קיים מצב של פרונצית יתר, מצב שבו כף הרגל מתגלגלת יותר מדי. מצב זה    HYPER PRONATION  הינו הגורם המרכזי בהתפתחות פציעות בקרב רצים: שברי מאמץ, דלקות, פציעות ברך ועוד. בעיה הפוכה הינה מצב שבו כף הרגל אינה מתגלגלת פנימה, במצב זה כף הרגל אינה בולמת זעזועים ביעילות וגם ליקוי זה יכול להוביל לפציעות.

בתרשים, תהליך של פרונצית יתר (רגל ימין)

A – נחיתה על החלק החיצוני של העקב

B – גלגול הרגל פנימה ולפנים

C – גלגול יתר HYPER PRONATION

 אז כיצד אוכל לדעת את אופי התנהגות הרגל שלי בזמן ריצה? ניתוח בצילום וידאו הינו האמצעי המדויק. אבחון תנועת כף הרגל בעזרת עין מיומנת של כירופרקט, אורטופד או פיזיותרפיסט יכולות לזהות את הליקוי. דרך נוספת היא על ידי בדיקת אופי השחיקה של נעלי ריצה ישנות. הסתכל על חלקה הקדמי של סוליית הנעל, אם השחיקה בחלקו הפנימי ( מתחת לבוהן) סביר להניח שאתה עם פרונצית יתר, אם השחיקה בחלקו החיצוני (מתחת לאצבע הקטנה), אתה עם פרונצית חסר ואם השחיקה מתחת לאצבע השנייה אתה במצב נורמאלי.

**קביעת סוג כף הרגל**. קשתות כף הרגל וגמישותם מהווים את המרכיבים החשובים בקביעת מבנה כפות הרגליים.

**מבחן הרטוב.** מרטיבים את תחתית כף הרגל ולאחר מכן מטביעים את כף הרגל בעמידה על פני משטח ישר ויבש – דף ניר לבן המונח על הרצפה עובד היטב בהצגת צורת כף הרגל – כדי ליצור טביעת כף רגל.

 כף רגל נורמאלית-  אם טביעת כף הרגל מראה  את מלוא כף הרגל עם  עקומה מתונה.

כף רגל שטוחה –  אם טביעת כף הרגל היא רחבה ואינה מראה כל קשת.

כף רגל גבוהת קשת – אם טביעת כף הרגל מראה עקומה חדה ומראה את העקב

                                      וכריות כף הרגל.

בדיקה נוספת לקביעת גמישות כף הרגל, לצורך זה נדרשת עזרה. שב על כסא , הנך את רגליך על הרצפה ללא נעליים וגרביים וכעט עמוד. בקש מאדם נוסף להביט בקשת כף הרגל, אם הקשת משתטחת, סימן שכף רגלך בעלת גמישות יתר וסביר להניח שתתנהג עם פרונצית יתר.

אם הקשת משתטחת מעט מצבך תקין ואם גובה הקשת לא משתנה סביר להניח שאתה בעל פרונצית חסר.

קיימים מצבים בהם כף הרגל אינה מתנהגת על סמך כללים אלו ולשם כך נדרשת בדיקה ואבחון מקצועי.

**התאמת נעל לכף-רגל**. דרגת הפרונציה ומבנה קשתות כף הרגל וגמישותם קובעות את מאפייני נעל הריצה.

אחד המאפיינים החשובים ביותר בנעל היא צורתה. אפשר  לראותה היטב אם מסתכלים בסולית הנעל.          באופן כללי הנעל קיימת בשלוש צורות – ישרה, עקומה וחצי עקומה – אשר עונות על הבעיות של שלושת סוגי טביעות כף הרגל אשר התקבלו במבחן הרטוב.

**\*** בפרונצית יתר הנעל צריכה להיות בצורה ישרה וקשיחה.

**\*** בפרונצית חסר הנעל צריכה להיות בצורת עקומה וגמישה.

**\*** בפרונציה נורמלית הנעל צריכה להיות בצורה חצי ישרה.

      ישנם מספר מאפינים שיש להיתחשב בהם. הנה מה שיש לחפש:



**אם כף הרגל היא שטוחה ובפרונצית יתר…** צריך נעל אשר תימנע את גילגול כף הרגל יותר מדי פנימה; שזו, נעל עם בקרת תנועה –נעליים רבות מסוג זה בנויות ב   צורה ישרה אשר מעניקה תמיכה מירבית לכף הרגל. מאפיינים אחרים שצריך לחפש: סוליה אמצעית קשה מאשר רכה; סוליה אמצעית בצפיפות כפולה עם חומר צפוף יותר לאורך הקצה הפנימי של הנעל למניעת פרונציה מופרזת; ותומך עקב קשיח לצמצום תנועת החלק האחורי של כף הרגל.

**אם כף הרגל היא גבוהת קשת…** כף הרגל אינה סופגת זעזועים בצורה טובה, לכן יש צורך בנעל רכה– כמו כן, צריך נעל שתאפשר גלגול כלפי פנים, מאחר וזה עוזר לספוג את הזעזועים. נעליים רכות נוטות להיות פחות תומכות ועובדות עם כף הרגל יותר מאשר מבקרות את תנועתה. צריך נעל עם סוליה אמצעית רכה, מרופדת ובצורה מעוקלת או חצי מעוקלת אשר מאפשרת את תנועת כף הרגל בעת הריצה.

**אם הקשת היא תקינה והפרונציה נורמלית…**את/ה ברי מזל. אין צורך בנעל עם מרכיבים מיוחדים. יש להיתמקד בהתאמה טובה של הנעל לכף הרגל ובנוחות יותר מאשר בקרת התנועה או בלימת זעזועים. אפשר לחשוב על נעליים שבתחום הביניים בין בקרת תנועה לבין הסוג הרך. נעליים אלה, שלעתים הם בצורה מעוקלת מעט, אינן מבקרות את תנועת כף הרגל כמו כן את בלימת הזעזועים.

בחינת מבנה הנעל

 מתח קו אמצע לאורך סוליית הנעל, מהעקב ועד

חלקה הקדמי של הנעל.

 אם הקו שנוצר הוא קו ישר הרי שזו נעל ישרה ולכן

מתאימה לרצים  עם יתר – פרונציה שלרוב עם כף רגל שטוחה וגמישה. ( C)

 אם הקו שנוצר הנו מעוגל, בננה, הרי שזו נעל מסובבת

ולכן מתאימה לרצים עם חסר – פרונציה שלרוב בעלי קשת גבוהה וכף רגל קשיחה. (A)

**רכישת נעליים בחנות המתמחה בנעלי ריצה**  אפילו אם עקבת אחרי כל הצעדים שתוארו עד עתה, משתלם לקנות בחנות שמומחיותה היא בנעלי ריצה. הידע של המוכרים בחנות יסייע לקבוע אם את/ת מקרה מיוחד הדורש שימת לב נוספת כאשר מדובר בבחירת סוג הנעל.

      הנה מספר הצעות מועילות למסע מוצלח בקנית נעליים:

      **\*** קניה בשעות אחה"צ המאוחרות כאשר כפות הרגליים הן במצב הכי גדול שלהן. כי הן תתרחבנה בעת  הריצה.

      **\*** לגרוב את הגרביים אשר תיגרבנה בעת הריצה. אם אין. לקנות זוג לפני בדיקת הנעליים.

      **\*** לוודא שהמוכר מודד את שתי כפות הרגליים. לרובנו כף רגל אחת מעט גדולה יותר מהשנייה, ולכן יש  למדוד את שתיהן.

       \* לפני מדידת כל נעל שהיא, המוכר צריך לוודא עימך מהי ריצתך, כביש, שבילים,אימונים או תחרות, על מנת לכוון  לסוג הנעליים המתאים.

 **להבטיח שהנעל מתאימה**זהו הצעד החשוב ביותר במציאת הנעל הנכונה . אין לדאוג באשר לטכנולוגיה, אלא להתאמה והנוחיות. אם הנעל        לא נוחה בעת המדידה, היה לא תהיה נוחה גם לאחר מספר ריצות .

נעל ריצה שמתאימה תהיה הדוקה אך לא לחוצה. אחד הדברים אשר "הורג" את הרצים הוא קניית נעליים קטנות מדי, בגלל ההרגל של נעילת      נעליים אופנתיות. לכן נעלי הריצה צריכות להיות גדולות בחצי או מספר שלם ממידת נעלי ההליכה הרגילות.

      **\*** לבדוק אם יש רווח מתאים באזור הבוהן ושהיא אינה לחוצה.

      **\*** לבדוק אם יש רווח מתאים בחלק הרחב ביותר של כף הרגל. הנעל לא צריכה להיות צמודה, אך גם כף הרגל  אינה צריכה להחליק. חברות

          מסוימות מייצרות נעליים בעלי מידות רוחב שונות.

      **\*** העקב צריך להתאים בצורה מרבית לחלק האחורי של הנעל ולא להחליק למעלה ולמטה בשעת הליכה או  ריצה.

      **\*** הגפה אינה צריכה להיות צמודה ולהחזיק את כף הרגל בהבטחת יתר, אך אינה צריכה להטריד או ללחוץ  שום חלק של כף הרגל.

      **\*** לקחת את הנעליים לריצת מבחן. מרבית חנויות הנעליים המתמחות מאפשרות – אפילו מעודדות – את בדיקת הנעליים תוך כדי ריצה במורד  רחוב

         או מסביב לבנין כדי לחוש את הנעליים בעת ריצה.

       \* בדוק שהנעל גמישה באזור כריות כף הרגל ע"י כיפוף הנעל וזאת כדי להבטיח תנועת גלגול הרגל לפנים.

יש להשתמש בקווים מנחים אלו כדי לבדוק מספר דגמים שונים, ואם מתגלות בעיות לאחר רכישת זוג נעליים עם תחילת השימוש להחליף אותן. בעיות שונות – החלקת העקב, תחושת צריבה בכרית כף הרגל ברגע שמתחילים לרוץ, להחליף אותן.

ומלה אחת באשר לעתיד. ברגע שמצאת נעל מתאימה, להיצמד לסוג זה. דגמים חדשים תמיד יהיו נחשקים, אבל יש לזכור שנעליים מתאימות עוזרות למנוע סיכון לפציעות. כך, שאם הנעליים מותאמות היטב וההרגשה טובה, ואין שום בעיות של פציעות, להישאר עם הדבר הבטוח.

הרגל בריא הוא לרכוש 2-3 זוגות של נעלי ריצה ואף רצוי מחברות שונות ובמהלך השבוע החלף בין הזוגות. לכל נעל יש יתרונות וחסרונות וריצה בנעלים שונות תאפשר פיזור עומסים ובכך תמנע התפתחות פציעות.

אורח החיים של נעליים נע בין 700-1000  ק"מ. לאחר 200 ק"מ, הנעל מאבדת כ- 50% מיכולתה לבלום זעזועים למרות שהנעל עדיין במצב סביר, לכאורה.  לכן יש לדאוג להחליפן וזאת על מנת למנוע התפתחות פציעות.