

## What are you wearing on your feet?



Shoes can provide support to the arch, heel, ankles, knees, hips and back. Shoes become especially important if you work at a sit/stand desk in a standing posture.



Some doctors have reported patients with increased foot pain which may be related to working from home in bare/socked feet.



If you work in a standing posture, anti-fatigue mats can help to lessen foot related discomfort. They can be used in combination with shoes.



If you are experiencing foot pain, try using indoor running shoes around your home. Cushioned slippers may also help. Insert any orthotics or insoles you typically use.



For more information:

<https://www.ctvnews.ca/health/working-from-home-causing-an-increase-in-foot-pain-injuries-experts-say-1.5271135>



## Que portez-vous sur vos pieds?



Les chaussures peuvent fournir un soutien au talon, aux chevilles, aux genoux, aux hanches et au dos. Les chaussures deviennent particulièrement importantes si vous travaillez à un bureau assis/debout en position debout.



Certains médecins ont vu des patients avec une douleur au pied accrue qui peut être liée au travail à domicile pieds nus.



Si vous travaillez debout, les tapis anti-fatigue peuvent aider à réduire l'inconfort lié aux pieds. Ils peuvent être utilisés en combinaison avec des chaussures.



Si vous avez mal au pied, essayez d'utiliser des chaussures de course dans votre maison. Les pantoufles matelassées peuvent également aider. Insérez des orthèses ou des semelles intérieures si vous en avez.



Pour plus d'informations:

<https://www.ctvnews.ca/health/working-from-home-causing-an-increase-in-foot-pain-injuries-experts-say-1.5271135>

