

Neno	Maana	Picha
<b>Kupunguza mgandamizo</b>	Kupunguza mgandamizo ni njia inayotumika kuhamisha mgandamizo kutoka karibu na mwili wa binadamu. Mara nyingi inatumika kutoa mgandamizo kwenye maeneo kama kidonda cha mguuni.	
<b>Kiatu kigumu saidizi</b>	Kiatu kigumu saidizi au kiatu chenye sifa za ziada kwa ajili ya ulinzi na kusaidia. Lengo la hiki kiatu ni kupunguza mgandamizo kwenye maeneo yaliyo kwenye hatari zaidi ya mguu wakati wa kutembea.	
<b>Viatu vinavyofaa</b>	Viatu vinavyoweza kununuliwa kwenye maeneo ya mtu alipo na vina sifa nzuri ya kulinda mguu na kupunguza hatari ya kuanguka.	
<b>Viatu tiba</b>	Viatu ambavyo vina kapeti ndani inayosaidia kulinda mguu na kusaidia sehemu ya kutembelea ya mguu dhidi ya mgandamizo na kusuguana	
<b>Kifaa saidizi cha kwenye mguu</b>	Ni kifaa saidizi ambacho kimetengenezwa kuwekwa kwenye kiatu. Kinatumika kusaidia mguu, kupunguza maumivu na kuzuia mguu kusogea sokea.	

Sehemu za kiatu	Maelezo
<b>Kapeti</b>	Ni kitu kinachowekwa ndani ya kiatu kuweza kumsaidia mvaaji.
<b>Soli</b>	Sehemu ya chini ya kiatu
<b>Sehemu ya soli inayofunga kwa mbele</b>	Sehemu ya chini ya kiatu ambayo yenye umbo la mzunguko. Umbo la mzunguko litasaidia na kupunguza mgandamizo wa sehemu ya chini ya mguu.
<b>Mkunjo</b>	Mstari ambapo sehem mbili za kitambaa cha kiatu zinaunganishwa
<b>Sehemu ya mbele ya vidole</b>	Sehemu ya mbele ya viatu inayozunguka vidole kwenye kiatu ambacho kimefunikwa
<b>Sehemu ya juu</b>	Sehemu ya juu ya kiatu ambayo imetengenezwa na bidhaa mbalimbali.

