

Ciepło, cieplej, gorąco... japonki

No i zrobiło się ciepło, a jak na wiosnę (bo przecież mamy jeszcze wiosnę), to nawet bardzo gorąco. Na ulicach widać już osoby w obuwii z odkrytymi palcami i piętami. Są to oczywiście różnego rodzaju sandały, klapki i (no właśnie) „japonki”.



Ale czy noszenie „japonek” jest zdrowe? Zgodzę się, że stopa czuje się jak by nic na niej nie było (przez chwilę), ale czy na pewno jest to zdrowe obuwie?

Poza walorami estetycznymi – bo trzeba przyznać, że niektóre japonki (szczególnie te kobiece) są po prostu ładne, to niestety noszenie japonek przez cały, ciepły sezon jest poważnie szkodliwe dla naszych stóp, nóg i innych części ciała jak kolan, bioder, szyi czy nawet głowy.

Jak „japonki” szkodzą?

Z raportu amerykańskich naukowców "National Foot Health Assessment" wynika, że **aż 78%** osób powyżej 21. roku życia doświadczyło przynajmniej jednego schorzenia stóp, które wywołało noszenie japonek. Specjaliści ostrzegają, że słabość do japonek może się fatalnie odbić na zdrowiu. Bóle, otarcia i przeciążenia są sygnałem świadczącym o tym, że ze stopą dzieje się coś niedobrego i należy zastanowić się nad przyczyną tego bólu. Japonki nie mają sztywnych pasków, które usztywniają nam kostkę, może to powodować skręcenia. Dodatkowo japonki nie są wyprofilowane i nasza stopa nie żadnego wsparcia, co sprawia, że nasze stopy nienaturalnie się wyginają. Dodatkowo mogą doprowadzić do płaskostopia a u osób z tym schorzeniem, po prostu je pogłębić. Brak odpowiednich pasków w klapkach powoduje, że nasza stopa nie ma stabilizacji. Dodatkowo osoby nagminnie noszące japonki, posiadają chrzęszczące palce u stóp, a to spowodowane jest ciągłym „trzymaniem” klapka. Specjaliści z amerykańskiego Uniwersytetu Auburn potwierdzili, że klapki typu „japonki” nie amortyzują stopy i wymuszają stawianie krótszych niż zwykle kroków. Dodatkowo, żeby klapki się nie zsunęły, ich właściciele zwykle zaginają do dołu palce u stóp, zmuszając mięśnie do wykonywania nienaturalnej pracy. Długotrwałe noszenie kłapek może skończyć się także:

- trwałym uszkodzeniem w układzie stóp,
- koślawością palucha,
- ostrogą piętową,
- bólami w krzyżu,
- problemami z biodrami,
- trudnościami z chodzeniem,
- naciągnięciem ścięgien,
- usztywnieniem mięśni ud,
- utratą łuków stopy itp.

Oczywiście zaraz padnie pytanie – to znaczy, że mam ich w ogóle nie zakładać?

Otóż nie, możemy je nosić, ale z zachowaniem kilku zasad. Po pierwsze – nosimy je krótko, od czasu do czasu i co najważniejsze – zakładamy je tylko na bardzo krótkie dystanse np. na plażę czy basen. Nigdy nie zakładaj kłapek, gdy uprawiasz sport. Nie zakładaj kłapek gdy prowadzisz samochód. Dokładnie obejrzyj stopy po noszeniu japonek - te ruchome paski mogą powodować otarcia i pęcherze. Kiedy zakładasz klapki, posmaruj stopy kremem z filtrem ochronnym i co najważniejsze - eksperci zalecają wymianę japonek co 3-4 miesiące.

Kolejny nr „STOPniowania” poświęcę szpilem – tak tym pięknym butom, tak często noszonym przez kobiety i ich działaniu na nasze stopy.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)