

Wysokie obcasy i nasze stopy

Wysokie obcasy nosimy już do wszystkiego. Do dżinsów, do eleganckich spodni, do krótkiej i długiej spódnicy, a nawet do dresów. Obuwie z wysokim obcasem dodaje nam centymetrów, wizualnie wyszczupla. Kobieta w takim obuwiu wygląda po prostu lepiej.



Ale czy noszenie takich butów ma wpływ na nasze stopy? Na nasze ciało? Niestety ma. Bo choć nogi w takim obuwiu wyglądają po prostu ładnie, to ciągłe noszenie takich butów odbija się na naszych stopach.

Stopa jest nienaturalnie ułożona, a i rozkład ciężaru w czasie chodzenia jest nienaturalny. Szpilki mogą szkodzić stawom. Wiemy już, że najbardziej obciążone są stopy, ale mogą też wpływać negatywnie na stawy kolanowe, biodrowe jak również kręgosłup. Ból, zniekształcenie palców, zmniejszenie ruchomości w stawach skokowych i przeciążenie mięśni łydki – to tylko niektóre dolegliwości związane z noszeniem butów na wysokim obcasie.

W szpilkach przednia część stopy musi udźwignąć 75% masy ciała. Nie może to pozostawać bez wpływu na zdrowie kobiety. Przy częstych spacerach w butach o obcasie wyższym niż 4 cm najpierw skutki poczujemy w stopach. Pojawią się nagniotki – niewielkie z pozoru odciski, które stożkowato sięgają w głąb i są bardzo bolesne. Noszenie takiego obuwia powoduje powstawanie na naszych stopach halluksów czyli bolesnych deformacji kości stóp powstających wskutek obciążenia i ciągłego odchylenia bocznego palców. Bardzo szybko też zaczniemy odczuwać ból w ścięgnie Achillesa - podczas noszenia szpilek skracamy je o 1/3. Zacznie się również ból i skurcze mięśni w łydkach. Dodatkowo panie noszące ciągle takie obuwie skarży się na marznąć palce u stóp. Dlaczego? Oczywiście ze względu na mniejszy dopływ krwi, a z czasem będą pojawiały się także żylaki.

Ale wracając do stóp. Istnieją dwa główne rodzaje bólu stóp w butach na wysokim obcasie. Pierwszy z nich to ból odczuwalny z przodu stopy, który koncentruje się na środku śródstopia, tam, gdzie jest duży nacisk. Czasem jest on tak duży, że musimy zdjąć buty i rozmasować stopę. Drugi rodzaj bólu, to ciągły ból palców.

No i wreszcie padnie pytanie – to mam w ogóle nie nosić takiego obuwia?

Nie, ale ważne jest zachowanie kilku zasad.

1. Przede wszystkim nosimy je rzadko. Jeśli naprawdę konieczne są szpilki np. jako element ubioru w pracy, to założymy je dopiero w pracy.
2. Jeśli musimy nosić obcasy, to zdecydujemy się na te bezpieczne, czyli maksymalnie 4-centymetrowe.
3. Codzienne ćwiczenia mięśni stóp.
4. Buty na obcasie powinniśmy kupować po południu, bo częstym błędem, jaki popełniają kobiety, jest kupowanie butów rano. Wtedy stopy są dość wąskie i dobrze wyglądają. Pod koniec dnia stopa robi się odrobinę szersza.
5. Buty na obcasie powinny mieć kształt małej platformy. Pięta powinna stabilnie stać na tej części. Źle dobrany obcas będzie powodował przesuwanie całej stopy do przodu, a palce próbują złapać stabilność, chwytając się ziemi, a to właśnie powoduje powstawanie deformacji i tworzy tarcie w butcie.

Stosowanie tych kilku zasad sprawi, że zdrowymi stopami w pięknej szpilce będziemy mogły cieszyć się dłużej. A kolejny nr „STOPniowania” poświęcę obuwiu, których nie lubią nasze stopy.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)