

## Takich butów nie lubią Twoje stopy!

**Czy zastanawiałaś/łeś czym się kierujesz wybierając dla siebie obuwie? Oczywiście odpowiedzi jest kilka. Porą roku, modą, wygodą noszenia, „urodą” obuwia i wiele, wiele innych. Ale czy kiedykolwiek wybierałaś/łeś obuwie kierując się tym, żeby wybrane buty były dla naszych stóp i ciała bezpieczne?**



To może na początek wymienimy rodzaje najczęściej wybieranych butów (niekoniecznie przez mężczyzn ☺). Zacniemy od najpopularniejszych, czyli szpilki, potem obuwie na tzw. płaskim, czyli np. baleriny. Potem klapki, czyli np. japonki. Możemy wymienić jeszcze obuwie za grube, czy za twarde i wreszcie na końcu obuwie za małe i odwrotnie – za duże.

**Co te wszystkie buty robią z naszymi stopami? Z naszym ciałem?**

**O szpilkach** pisałam już w poprzednim [13 numerze „STOP\(Y\)niowania”](#). Możecie przeczytać, ale tutaj tylko – tak bardzo szybko wymienię te najważniejsze. Noszenie szpilek szkodzi nie tylko naszym stopom, ale przede wszystkim szkodzi naszemu kręgosłupowi. Ten rodzaj obuwia wymusza u nas nieprawidłową postawę i deformuje nasze stopy.

**Obuwie na płaskiej podeszwie** to najczęstsze obuwie wybierane przez nas w okresie letnim. Oczywiście są to baleriny i wszędobylskie espadryle. Takie obuwie ogranicza ruchy naszych palców. Do tego jeśli są źle sprofilowane, mogą powodować odciski. Dodatkowo jeśli chodzimy w nich zbyt często, mamy 80% pewności, że nasze stopy zostaną „ozdobione” haluksami. Espadryle to obuwie, które posiada stabilną podeszwę, jednak miękka góra, może powodować „spadanie” buta, a to sprzyja urazom stawu skokowego (skręcenia i zwichnięcia).

**Klapki** – o nich też już pisałam w [12 numerze „STOP\(Y\)niowania”](#). Zatem teraz w telegraficznym skrócie. W klapkach stawiamy stopę na jej wewnętrznej krawędzi i ściskamy palce, żeby nasz kłapek utrzymał się na stopie. W klapkach brakuje stabilizacji stopy i co najważniejsze amortyzacji, a to może powodować zapalenie rozciągniętej podeszwy.

**Obuwie za grube**, to obuwie z nieodpowiedniego tworzywa np. kalosze czy kozaki. Nasza stopa w takim obuwiu się nadmiernie poci, bo „nie oddycha”. A to powoduje skłonność do otarć czy nawet grzybicy. Ostatnio bardzo modne obuwie nazywane eskimoskami, to obuwie z miękkiego tworzywa, które po dłuższym chodzeniu powoduje koślawienie stopy.

**Obuwie za twarde**, czyli tzw. koturny lub obuwie na platformie powoduje, że podczas chodzenia podeszwa ta nie pracuje, a to z kolei powoduje, że cały ciężar zostaje przeniesiony na nasze palce. A to nie jest naturalne i z czasem powoduje ból stóp, kolan, bioder a nawet kręgosłupa.

I na koniec **obuwie za małe lub za duże**. Obuwie za małe powoduje, że Twoja stopa jest ściśnięta, zatem nie ma odpowiedniego w niej krążenia, powoduje to drętwienia i okropny ból. Za duże obuwie natomiast powoduje, że stopa podczas chodzenia „rusza się” w nim, a to może powodować otarcia, odciski, pęcherze, zgrubienia, nagniotki i... wiele innych.

Dlatego wybierając obuwie dla siebie, pamiętajmy o naszych stopach. Bo jak to mówią – „wszystko jest dla ludzi”. Warto jedynie pamiętać, żeby nasze stopy mogły odpocząć. Powinny być też regularnie sprawdzane i zadbane (najlepiej u podologa), bo im wcześniej wykryjemy nieprawidłowość, tym szybciej możemy się jej zapobiec. Kolejny nr „STOPniowania” będzie o tym, dlaczego nasze stopy się pocią.

*Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)*