Szpilki - wróg czy przyjaciel kobiety?

pap

Skomentuj 26 Podziel się 34

Dla wielu kobiet szpilki są lekiem na całe zło: wysmuklają sylwetkę, optycznie wydłużają nogę i poprawiają samopoczucie. Niestety często jest to okupione dyskomfortem - przestrzegają specjaliści.

Szpilki - wróg czy przyjaciel?

26
‹ wróć

"Chodzenie na wysokich obcasach to w rzeczywistości chodzenie przez cały czas na palcach. Nic dziwnego, więc, że nasze stopy dość szybko zaczynają buntować się przeciwko tak niewygodnej pozycji. Chodząc w szpilkach, boli nas całe śródstopie, ściśnięte zbyt mocno palce cierpną, aż w końcu stopy dopada silne napięcie, a nawet skurcz mięśni. Właśnie takim nienaturalnym przeciążeniom zawdzięczamy ten nieprzyjemny, piekący ból w stopach, który ustępuje dopiero wtedy, gdy zrzucimy obuwie" - wyjaśnia Andrzej Piotrowski, specjalista - podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.

REKLAMA
feedink
Proste narzędzie do zarządzania plikiem produktowym (.xml,.csv)
Pakiet FREEMIUM
0 PLN - Wypróbuj teraz

Miłość do szpilek może mieć poważniejsze konsekwencje niż tylko niewygoda. Codzienne, kilkugodzinne chodzenie w szpilkach w większości przypadków prowadzi do zdeformowania kształtu stóp. Od noszenia szpilek poszerza się przednia część stopy i obniża się także poprzeczny łuk stopy - zauważa specjalista.

"Przez to, że w chodząc w szpilkach mamy podniesioną kostkę, kurczy się nasze ścięgno Achillesa, aż w końcu skraca się ono na stałe. Szpilki mają też tę wadę, że całkowicie unieruchamiają stopy, a więc ich mięśnie w ogóle nie pracują i są tylko nadmiernie napięte. To z kolei oznacza, że ograniczony jest przepływ krwi, zatem efektem noszenia szpilek mogą być również żylaki albo inne choroby układu krwionośnego" - tłumaczy Piotrowski.

Niektóre zwyrodnienia stóp spowodowane noszeniem szpilek, na przykład haluksy, da się usunąć tylko chirurgicznie. Co więcej, kobiety swoje poważne kłopoty związane z deformacją kości stóp mogą przekazać w genach własnym córkom.

Problemy ze szpilkami to nie tylko wysokie obcasy, ale także sam kształt buta. Buty na szpilce zwykle mają zwężone albo nawet szpiczaste czubki. Palce stóp są wtedy ściśnięte do środka i podwinięte, w dodatku pozbawione możliwości ruchu. Oprócz haluksów, skutkiem noszenia takich wąskich butów będą też tak zwane palce młotkowate.

"Dodatkowym zagrożeniem jest również fakt, że kobiece stopy z natury mają słabszą strukturę więzadłowo-torebkową. Niestety, przerzucenie się na sportowe trampki wcale nie musi poprawić kondycji naszych stóp. Noga przyzwyczajona do wysokich obcasów po prostu nie rozpoznaje innych butów. Stopy nauczone pewnej pozycji będą się jej domagały i nawet założenie wygodnych butów nie przyniesie im żadnej ulgi. Wysokość szpilek powinno się, więc obniżać mniej radykalnie, zakładając po prostu stopniowo buty na coraz niższym obcasie" - podkreśla specjalista.

Jednak wbrew pozorom, wysokie obcasy nie są tylko złem wcielonym. Przy podniesionej pięcie automatycznie napinają się mięśnie łydek, a jeśli zostaną w tym stanie na dłużej, mamy szanse na zgrabne wymodelowanie nóg. Nie oznacza to oczywiście, że chodząc często na szpilkach wyrzeźbimy sobie mięśnie dokładnie tak jak podczas ćwiczeń na siłowni, ale z pewnością taki trening pomoże utrwalić efekty regularnych aktywności sportowych.

REKLAMA

Lancerto & Mr. Vintage
Nowa Limitowana Kolekcja Mr. Vintage Jest Już Dostępna. Sprawdź Teraz!

"Kobieta chodząc w szpilkach ma tendencję do prostowania pleców, wciągania mięśni brzucha i unikania garbienia przy siadaniu, co bez wątpienia sprzyja naszej prawidłowej postawie ciała. W dodatku buty na płaskiej podeszwie wcale nie są takie zdrowe, jakby się to mogło wydawać. Według lekarzy ortopedów, kompletnie płaskie buty są równie złym rozwiązaniem, co bardzo wysokie obcasy. Optymalne jest wygodne obuwie na w miarę szerokim, stabilnym obcasie o wysokości około czterech centymetrów. Właśnie w takim bucie stopa ułożona jest w najbardziej naturalnym położeniu - ścięgna stóp są właściwie naciągnięte, a ciężar ciała rozkłada się równomiernie na całych stopach" - radzi specjalista.

Buty na obcasie muszą być wygodne, odpowiednio wyprofilowane, z miękką, "poduszkowatą" wkładką i ze stabilnymi obcasami. Najlepszym materiałem jest naturalna skóra albo przewiewne tkaniny, chociażby len. Przymierzając szpilki w sklepie, nie ma się, co spieszyć do kasy - najlepiej trochę w nich pochodzić, usiąść, spróbować w nich wstać. Jeśli już w sklepie nasze stopy odczuwają dyskomfort, lepiej odłożyć buty na półkę. Warto też pamiętać, że niebotycznie wysokie obcasy trochę mijają się ze swoim "powołaniem" - stopa jest zbyt mocno wygięta, a chód wygląda wtedy bardzo nienaturalnie. Najlepsze szpilki to te o dość cienkim obcasie, lekko zaokrąglonym i szerszym na górze, dzięki czemu pięta ma najwygodniejsze oparcie. Nieco gorzej chodzi się w butach na cienkich, prostych słupkach, które nie podpierają środka pięty, a tylko jej tylną część.

"Aby szpilki nie zrujnowały naszych stóp, wystarczy nieco ograniczyć częstotliwość ich noszenia. Na problemy zdrowotne w największym stopniu narażone są panie, które noszą szpilki dłużej niż siedem, osiem godzin dziennie, kilka razy w tygodniu. Jeśli jednak nie wyobrażamy sobie wyjścia do pracy w niższych pantoflach, warto od czasu do czasu zdjąć buty i poruszać stopami. Przyda się też dodatkowa pielęgnacja tej części ciała. Rano przed wyjściem powinno się rozgrzać stopy, a wieczorem zafundować im rozluźniający masaż. Stopy można też wzmocnić prostymi ćwiczeniami, na przykład wchodzeniem po schodach. Po całym dniu w szpilkach najlepiej chodzić po domu boso, a podczas odpoczynku trzymać stopy wyżej dla poprawienia krążenia. Pomogą też dobre kosmetyki pielęgnacyjne do stóp, bogate w witaminy i mikroelementy" - radzi Andrzej Piotrowski.