

# ŹLE DOBRANE BUTY ŹRÓDŁEM KŁOPOTÓW ZE ZDROWIEM



30

ZDROWIE

Za małe, za duże - kto zwraca na to uwagę, gdy w grę wchodzi para pięknych, modnych szpilek. Jednak jak wskazują najnowsze badania, ponad połowa kobiet wybiera zły rozmiar buta, co, jak ostrzegają specjaliści, szkodzi stopom.



Problemy ze stopami wynikają ze źle dobranego obuwia /123RF/PICSEL

Chodzenie w źle dobranym obuwiu może mieć katastrofalny wpływ na [zdrowie](#) stóp - oprócz dyskomfortu, taka fascynacja pięknym, ale niewygodnym obuwiem, może doprowadzić do zniekształcenia stopy.

Specjaliści ostrzegają, że problemy związane ze stopami w 40 proc. wśród mężczyzn i 60 proc. wśród kobiet wynikają właśnie ze źle dobranego obuwia. W przypadku pań, ta liczba może wynikać z zamiłowania do szpilek.

Problemy ze szpilekami to nie tylko wysokie obcasy, ale także sam kształt buta. Buty tzw. szpilki 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 obniżyć mniej radykalnie, zakładając po prostu stopniowo buty na coraz niższym obcasie" - wyjaśnia Andrzej Piotrowski, specjalista - podolog z gabinetu podologicznego Satin w Warszawie.

Specjaliści zachęcają, aby mierząc buty nie upierać się przy rozmiarze, który do tej pory nosiliśmy. Podkreślają, że w trakcie zakupów, warto przejść się po sklepie w obuwiu większych lub mniejszych o pół rozmiaru. Może okazać się, że niewielka różnica, będzie miała ogromny wpływ na komfort i zdrowie naszych stóp.