



Специалисты утверждают, что долгое (больше 2 - 3 часов в день и чаще 2 - 3 раз в неделю) ношение обуви с каблуками высотой более 5 см нефизиологично для человека и чревато проблемами с позвоночником. Высокий каблук вызывает смену положения таза, усиливает изгиб спины и смещение позвонков. К тому же пяточное сухожилие при постоянной ходьбе на высоких каблуках остается без работы и со временем атрофируется. Давайте разберемся...

Как обувь влияет на здоровье

* Шпилька. Такая обувь неустойчива, даже если есть прекрасная колодка, укреплен задник и т. д. Ведь вес тела распределяется неравномерно. Отсюда к проблемам «просто высокого каблука» прибавляются: натоптыши (стопа, стараясь найти опору, все время ездит) и отеки. А еще шпилька чаще других видов каблуков становится причиной вывихов голеностопного сустава.

* Платформа. При перекачивании стопы (пятка - носок) идет стимулирование многих внутренних органов: сердца, почек, печени. Платформа начисто лишает вас этого. А еще мышцы и связки, призванные поддерживать свод стопы, остаются без возможности сокращаться-расслабляться. Начинаются застой кровообращения и снижение рессорной функции стопы, а это весьма весомые «кирпичики» в развитие с возрастом артроза.

* Острый носок. Постоянное ношение такой обуви ведет к развитию и у мужчин, и у женщин поперечного плоскостопия. Большие пальцы ног и мизинцы выворачиваются, как если бы вы сунули ногу в сливную воронку. Появляются некрасивые и болезненные шишки на пальцах. И вправить их назад можно только хирургическим путем.

* Без каблука. Она лишена рессорной функции, что тоже не полезно для ног и постепенно ведет к плоскостопию.

* Тугие завязки нарушают кровообращение нижней части ног. От этого икры затекают. Причем на самом деле это далеко не безобидно - может привести к нарушению венозного кровообращения, варикозу и даже тромбофлебиту. Тем, у кого есть склонность к образованию тромбов (особенно диабетикам, гипертоникам, сердечникам), обувь с переплетающимися застежками и ремешками лучше вообще не носить.

Факты:

* Формирование скелета заканчивается к 18 годам. До этого возраста косточки и хрящи очень податливы. Потому подросткам форсить на каблуках выше 4 - 6 см рискованно. Иначе - москолиоз, остеохондроз, поперечное плоскостопие.

* Мы частенько чапаем на работу и с работы в удобной разношенной обуви. А для переобувания тащим на службу пару туфель на изящной шпильке: хочется же выглядеть перед коллегами элегантно! И напрасно. Ведь получается, что так на каблуках мы проводим по 7 - 8 часов ежедневно.

* По наблюдениям хирургов-ортопедов, как только в моду входит остроносая обувь,

Что носить, чтобы сохранить ноги красивыми

Автор: Super Administrator

так на следующий год идет просто вал больных (преимущественно женщин), которые просят удалить шишки на больших пальцах и мизинцах ног.

Вот примерный портрет полезной для здоровья обуви:

Каблук - устойчивый, высота не более 4 см.

Носок - округлой или прямоугольной формы, чтобы была свобода для всех пальцев ноги.

Задник - в меру укрепленный, но не подбивающий щиколотки и не сдавливающий пятку.

Желательно, чтобы внутри обуви был супинатор, поддерживающий в тонусе свод стопы.

Источник: <http://www.eurolab.ua>