

Dostosuj rozmiar tekstu: **AAA**

Wysokie ryzyko

W butach na szpilkach chodzi 90 procent Polek w wieku 20-50 lat, wynika z raportu, który przeprowadziła dla nas firma Ecco. Nosimy je z poświęceniem, aż jedna trzecia kobiet nie rezygnuje z nich, nawet gdy odczuwa ból stóp. A to sygnał, by natychmiast zdjąć pantofle - uważają lekarze. Jak nosić wysokie obcasy bez szkody dla zdrowia? Radzą specjaliści.



Udostępnij < 95

Takie obcasy często nosimy z wielkim poświęceniem
/Getty Images

REKLAMA

Po co nosimy szpilki? Przede wszystkim, żeby wyglądać elegancko i kobieco. Chcemy też poprawić postawę i optycznie wydłużyć nogi. Jednak blisko połowa z nas przyznaje też, że chodzenie na obcasach wywołuje ból stóp. Od czasu do czasu jesteśmy gotowe pocierpieć dla urody. Ale aż dwie trzecie kobiet deklaruje: nosiłabym szpilki chętniej, gdyby nie wywoływały takich dolegliwości. To możliwe! - przekonują specjaliści. Pod warunkiem, że zastosujemy ich rady.

Tylko nie szpic

Jakie buty są najwygodniejsze? Zdaniem większości kobiet liczy się nie wysokość obcasa, ale... szerokość czubka. Z tą opinią zgadza się dr Adrian Rymarczyk, kierownik kliniki ortopedii w Centrum Medycznym Enel-Med. - Żadne pantofle noszone na co dzień, ani te na obcasie, ani płaskie, nie powinny być zbyt wąskie w palcach - mówi ortopeda. - Inaczej deformują stopę: skrzywiają duży i mały palec ku środkowi (z czasem może powstać tzw. halluks). Trzy środkowe palce mają jeszcze gorzej. Żeby się zmieścić, muszą być zgięte ku środkowi i przykurczone. Pierwszym znakiem, że za często chodzisz w za wąskich butach i na szpilkach, są nagniotki na skórze. Pojawiają się tam, gdzie palce dociskają do buta.

- To tylko problem estetyczny, ale nie lekceważmy go - ostrzega specjalista. - Następnym etapem może być usztywnienie podkurczonych stawów i ścięgien. Jeśli zareagujesz w porę, zmiany da się cofnąć. Pomogą ćwiczenia rozciągające zalecone przez lekarza, rozpórki między palce na noc i wygodne buty. Jeśli deformacja jest zaawansowana, trzeba będzie zrobić operację - przywrócić prawidłowy kształt kości i tkanek.

Punkt ciężkości

Jednak do takich zmian może dojść dopiero po kilku latach codziennego chodzenia na obcasach. Znacznie szybciej odczujesz dolegliwości związane z krążeniem. - Mięśnie stóp, łydek i ud działają jak pompy - mówi dr Iwona Radziejewska-Choma z Centrum Flebologii w Warszawie. - Pobudzają przepływ krwi w kierunku serca. Ale gdy obcas ma więcej niż 5 cm, "pompy" nie pracują prawidłowo. Krążenie zwalnia i w najniższej części nóg powstaje zastój krwi. Dlatego pod koniec dnia nogi są ciężkie i opuchnięte. A w nocy możesz mieć skurcze, czuć drętwienie i mrowienie łydek. Takich objawów nie wolno bagatelizować. Często poprzedzają pojawienie się żylaków.

Jak im zapobiegać? W ciągu dnia często poruszaj stopami, żeby pobudzić krążenie. Siedząc nie zakładaj nogi na nogę. Najlepiej połóż je nieco wyżej (np. na podpórce pod biurkiem). Po powrocie do domu zdejmij buty i leżąc, oprzyj nogi wysoko o ścianę. Potem oplucz je chłodną wodą i wymasuj od dołu do góry, najlepiej kremem z wyciągiem z kasztanowca, rutyną lub diosminą (zmniejszają obrzęki i wzmacniają naczynia). Opuchniętym, zmęczonym stopom pomoże też krótkie zanurzenie w wodzie z lodem. Jeśli na obcasach chodzisz często lub sporadycznie, ale masz skłonność do żylaków, chłodne miśnie noś specjalne, uciskowe podkolanówki lub rajstopy (dobrane przez lekarza).

Nie mierz zbyt wysoko



Udostępnij 95

Zdaniem co piątej Polki w płaskich butach nawet piękna kobieta nie wygląda seksownie /East News/ Zeppelin

Oglądam na YouTube gwiazdy na czerwonym dywanie. Wszystkie (nawet te w ciąży i z dużą nadwagą) paradują na megaobcasach! Zdaniem co piątej Polki w płaskich butach nawet piękna kobieta nie wygląda seksownie. Ale czy to nasz obowiązek? Przecież czasem wygodą jest ważniejsza! A najzdrowsze dla nóg buty nie są zupełnie płaskie. - W balerinach czy mokasynach ściętno Achillesa jest przez cały czas napięte, a ciężar ciała przesunięty na tył stopy - mówi dr Rymarczyk. - Idealny model to pantofle na 1-, 2-centymetrowym obcasie. Wtedy sylwetka jest prosta, a stawy i kręgosłup nieobciążone. W takich butach nie trzeba chodzić ciągle, szpilki też są OK. Ważne tylko, by nosić je z umiarem. - Zdejmować, kiedy to tylko możliwe: siedząc przy biurku, prowadząc samochód - radzi ortopeda.

I jeszcze jedno zalecenie: nie należy przesadzać z wysokością obcasa. Choć moda i zdrowie zazwyczaj idą w kontrze, tym razem lekarze i styliści są zgodni: do pracy zalecają czółenka na 5-centymetrowym obcasie. Pierwsie, bo są wygodne, drugie, bo pasują do eleganckiego służbowego stroju. "Ósemkę", czyli klasyczne szpilki, rekomendują na wyjście. Ale ultrawysokie obcasy, które coraz częściej widać na ulicach, to zdaniem lekarzy męczarnia dla stóp. - Stawy są mocno wygięte, a ciężar ciała spoczywa na małej powierzchni, co nadwęża stopę - mówi dr

Rymarczyk. - 12-centymetrowa szpilka to lans, a "czternastka" - fanaberia! - kwituje specjalista. Dozwolona tylko raz na jakiś czas.

Granice wytrzymałości

Chodząc w butach na obcasach, najczęściej skarżymy się na ból palców. A rozwiązanie jest proste. - Żelowe wkładki nie pozwalają stopie się ześlizgiwać - mówi dr Rymarczyk. - Do tego amortyzują spód. Zastępują tzw. poduszki tłuszczowe, które z wiekiem zanikają. Niekorzystne skutki może mieć chodzenie na obcasach wyższych niż 5 cm przez co najmniej 40 godzin w tygodniu: skraca ścięgna i mięśnie łydek - wykazały badania przeprowadzone na fińskim Uniwersytecie Jyväskylä, opublikowane w piśmie "Journal of Applied Physiology". To powoduje ich ból, częste skurcze. I niesie ryzyko kontuzji, zwłaszcza gdy zaczynamy uprawiać sport lub po dłuższym czasie zmieniamy buty z wysokich na płaskie. Można wtedy nadwężyć lub zerwać ścięgno Achillesa (trzeba założyć gips lub operować).

“Lekarze i styliści są zgodni: do pracy zalecają czółenka na 5-centymetrowym obcasie.”

Jak sprawdzić, czy twoje mięśnie i ścięgna są elastyczne? Spróbuj na płaskich stopach powoli kucnąć lub zrobić wykrok do tyłu. Jeśli ci się udało, nie masz powodu do zmartwień. Jeśli nie, codziennie rozciągaj nogi. Co jeszcze może cię zaniepokoić? Wrażenie, że... ostatnio urosła ci stopa. To możliwe, jeśli dużo chodzisz na obcasach lub nosisz je sporadycznie, ale masz nadwagę albo jesteś w ciąży. - Przód stopy ma kształt łuku -

wyjaśnia dr Rymarczyk. - Ale w butach na obcasach, pod wpływem ciężaru ciała rozplaszczają się. Skutki? Z czasem stopa staje się szersza i nie mieści w bucie. Boli, bo nerwy są zaklinowane między kośćmi. Konieczne będą specjalne wkładki ortopedyczne. Jeśli nie pomogą - operacja.

· [Aussie Miracle Shine](#)

[Zobacz więcej >>](#)

BUTIK



Lakierowane czółenka

Zgrabne i wygodne na każdą okazję

[Zobacz teraz >](#)



Bluzki i koszulki bonprix

Kobiecie, eleganckie i praktyczne. Już od 16,99 zł!

[Zobacz >](#)



Sony

Wykonuj zdjęcia o najwyższej jakości dzięki najnowocześniejszej technice.

[Sprawdź >](#)

Reklamuj się w effectivo.pl

**NIE ROZLICZYŁEŚ JESZCZE
swojego PIT-a za 2014 rok?**

**Pobierz darmowy
PROGRAM**

PARTNERZY

Twój STYL
nr 5 od 14 marca

Agneszka Grochowska o marcezystawie

1 2 3

Ubranka niemowlęce -80%

markowe-ubranka-niemowle.limango.pl

Markowe ubranka niemowlęce do -80%, tysiące produktów w nowym outlecie!

Świetne Sandały Damskie

Sklep Decoupage

Kurtki ze skóry 2015

Częste chodzenie na obcasach, zwłaszcza tych najwyższych, grozi poważniejszymi kontuzjami. - Silne napięcie może spowodować zmęczeniowe złamanie kości śródstopia - mówi ortopeda. A to, oprócz bólu, oznacza wielotygodniowe leczenie i zakaz noszenia szpilek. Dlatego modelki coraz częściej ubezpieczają się od takiej kontuzji. Projektanci nie mają zamiaru ograniczać wysokości obcasów.

Trzymaj pion



Udostępnij 95

To model, który najsuteczniej wyszczupla /East News/ Zeppelin

W butach na obcasach nie wystarczy wyglądać ładnie, siedząc lub stojąc. Ważne też, by swobodnie się w nich poruszać. Tymczasem co piąta Polka przyznaje, że trudno jej utrzymać równowagę w szpilkach. - Żeby się nie przewrócić, instynktownie przechylamy się do tyłu, co obciąża lędźwie - mówi dr Rymarczyk (to dlatego modelki chodzą po wybiegach tak dziwnie wygięte!). Jak utrzymać prawidłową postawę? Musimy lekko napinać mięśnie brzucha i pośladków (trzeba wzmacniać je ćwiczeniami). Równowagę i koordynację poprawia też stanie na jednej nodze, najlepiej na tzw. beretach, czyli dmuchanych poduszkach rehabilitacyjnych. To ułatwia potem chodzenie na obcasach (uwaga, grubsze - słupki, platformy - są bardziej stabilne).

Lęk wysokości

Komu nie wolno chodzić w szpilkach? Bezwzględnych zakazów brak. Jednak osoby, które mają problemy z kolanami lub lędźwiami, genetyczną wiotkość stawów, nie mogą nosić wysokich obcasów często (zwiększają ryzyko poważnego skręcenia kostki, a nawet złamania). Przeciwwskazaniem jest też skłonność do żylaków i obrzęków limfatycznych. Cięża? Ortopeda zezwala na szpilki do szóstego miesiąca. Jednak flebolog (specjalista od krążenia) odradza od początku. - Hormony osłabiają naczynia - mówi dr

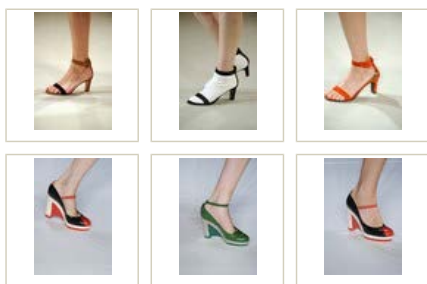
Radziejewska--Choma. - Pajęczki i żylaki pojawiają się najczęściej w ciąży.

Kiedy pora na pierwsze obcasy? - Szkielet rozwija się do ok. 16. roku życia - mówi ortopeda. - Ale jeśli dziewczynka na chwilę założy dla zabawy szpilki swojej mamy, nic się nie stanie. Wysłanej i sprawnej sztalce też to nie zaszkodzi.

Jak na szpilkach?

NISKI OBCAS

LICZBA ZDJĘĆ: 11



[Zobacz galerię >>](#)

Ważna jest nie tylko okazja. Wysokość i grubość obcasa warto dostosować również do typu sylwetki.

- 1. Baleriny, mokasyny.** Najlepiej, jeśli mają niewielki, 1-2-centymetrowy obcas, taki zalecają ortopedzi. To idealne buty na co dzień, zwłaszcza dla wysokich kobiet.
- 2. Czółenka.** Obcas 5-centymetrowy nie wygląda zbyt seksownie, ale właśnie dlatego jest odpowiedni do pracy. A dzięki umiarkowanej wysokości także wygodny.
- 3. Szpilki.** Ich standardowa wysokość to 6-8 cm. Takie buty są kobiece i eleganckie, dobre na wyjście, także jeśli chcesz potańczyć. Uwaga, to maksymalna wysokość obcasów dla kobiet o wzroście do 160 cm. Wyższe obcasy psują proporcje sylwetki.

4. Na platformie. Tylko dzięki tak grubej podeszwie jest możliwe, by obcas miał 12-14 cm wysokości (inaczej musiałbyśmy stać na palcach). To model, który najsuteczniej wyszczupla. Uwaga, buty nadają nogom atrakcyjny wygląd, ale nie nadają się na spacer ani do tańca.

5. Na koturnie. Kompromis między wysokością i wygodą. W takich butach łatwiej utrzymać równowagę (ciężar rozkłada się na całą stopę). Są masywne, więc kobiety niskie lub z nadwagą wyglądają w nich potężniej. A bardzo szczupłe karykaturalnie.

Pewnym krokiem

Spacer na obcasach będzie bezpieczny, jeśli zadbasz o elastyczne mięśnie nóg - radzi trener gwiazd Piotr Łukasiak (Studio Fitness).

1. Maszeruj. Zaczynj od spokojnego tempa 30 minut dziennie. Krok powinien być o jedną trzecią dłuższy niż wtedy, gdy chodzisz na szpilkach. Najpierw stawiaj na ziemi piętę, potem palce. Z czasem wydłużaj i przyspieszaj krok. Jeśli podczas marszu bołą cię nogi, trenuj na rowerze, może być stacjonarny (ustaw małe obciążenie, ale większą prędkość).

2. Wzmacniaj mięśnie. Przez 15 minut dziennie rozciągaj nogi, zwłaszcza łydki.

Ćwiczenie 1. Siedząc w szerokim rozkroku, zrób skłon do prawej nogi (kolana prosto, palce stóp skierowane do góry). Chwyć ją rękami jak najdalej, po kilku chwilach spróbuj jeszcze przesunąć. To samo zrób do lewej nogi. Powtórz pięć razy.

Ćwiczenie 2. Leżąc na plecach, unieś nogi pionowo, wyprostuj kolana, palce stóp skieruj do góry. Chwyć je jak najwyżej rękami obie nogi, nie odrywając pleców. Po kilku chwilach spróbuj przesunąć je nieco wyżej. Powtórz pięć razy.

Małgorzata Nawrocka-Wudarczyk

Twój STYL 9/2012

Sprawdź: [Wykładziny elastyczne w sklepie arte.pl](#), [buty wioskie sklepu internetowego bmbutik.pl](#), [bmbutik.pl/buty_damskie.html](#), [spartoo kody rabatowe](#)

Twój STYL

Polub **Styl** na Facebooku  **Lubię to!** 18 tys.

Więcej na temat: [szpilki](#), [buty](#), [Buty na obcasie](#), [nogi](#), [stopy](#), [piękne stopy](#), [zdrowe stopy](#), [płaski obcas](#), [moda](#)

 **Wasze komentarze** (110) | [Dodaj komentarz](#) » **Oceń tekst**
 Ocen: 88  **84%**  **16%** **Poleć:**  **Udostępnij** 95

POLECAMY

STYL PL

Dzisiaj w portalu: [Stylowy Kosmetyk 2014](#)

interia



Fashion Meeting POP UP STORE

Odbędzie się w dniach 11 i 12 kwietnia we Wrocławiu. »



Zmieniamy rzeczywistość

Ten niezwykle program przybliży widzom problemy, z... »



Przyspieszony rozwód

Choć prawie rok temu Marcin sam poprosił o zawieszenie... »



Uliczny teatr mody

Ważne gremia postanowiły, że w XXI wieku już nie... »



Młoda marchewka

Jeśli pierwsze promienie wiosennego lub letniego słońca... »



Makaron z surowym sosem...

Tak jedzą gwiazdy! »



Kocha, lubi, pracuje...



Jak się bawić z niemowlakiem?



Tak jak w kinie



"Jak odchudzić swojego..."



Czy w łóżku zapominasz o...



naleśniki Musli

Więcej na temat: [szpilki](#), [buty](#), [Buty na obcasie](#), [nogi](#), [stopy](#), [piękne stopy](#), [zdrowe stopy](#), [płaski obcas](#), [moda](#)

SKOMENTUJ ARTYKUŁ: **Wysokie ryzyko**

WASZE KOMENTARZE: 110 PRZECZYTAŁO: 165 OSÓB

DODAJ KOMENTARZ

Pokaż: **Wszyscy**

Najnowsze

Najstarsze

Najlepiej
ocenione

Wg liczby
odp.