

کفش، به قیمت سلامت

وقتی به بازار کفش می‌روی، جدای از قیمت‌هایی که سر به فلک می‌زنند، با مدل‌هایی روبه رو می‌شوی که هوش از سرت می‌پراند.

به سختی می‌توانی کفشی پیدا کنی که پاهایت در آن راحت باشد و وقتی چنین کفشی را بعد از ساعت‌ها جست و جو پیدا کنی، دیگر مجبوری با قیمت آن، هرچه باشد، کنار بیایی.

عجیب اینجاست که با تمام این‌ها مردم کوچه و خیابان را با کفش‌های پاشنه آنچنانی می‌بینی که بدون هیچ احساس ناراحتی در حال قدم زدن هستند. البته نمی‌خواهیم منکر فواید کفش‌های پاشنه بلند بشویم، بالاخره همین پاشنه‌ها می‌تواند قد کوتاه ما را چند سانتی متری بلندتر نشان دهد! اما حتی گاهی خانم‌های بلندقد هم تنها به خاطر پیروی از مد، چنین کفش‌هایی به پا می‌کنند.

جالب است بدانید آمار نشان داده در آمریکا ۴۲ درصد از زنان اعتراف به پوشیدن کفش‌هایی کرده‌اند که در آن احساس راحتی نمی‌کنند؛ فقط چون از آن کفش‌ها خوششان آمده. متأسفانه ۷۳ درصد از این زنان مبتلا به یکی از آسیب‌های وابسته به کفش بوده‌اند.

این مساله باعث شده کسانی که دغدغه سلامت مردم را دارند، درباره همین کفش‌ها، بررسی‌هایی انجام دهند. جدیدترین این مطالعات که در ماه اخیر منتشر شد نشان می‌دهد بین پوشیدن کفش پاشنه بلند و بیماری اسکیزوفرنی در زنان ارتباط وجود دارد.

گروهی از دانشمندان سوئدی در بررسی‌های خود توانسته‌اند ارتباط میان پوشیدن کفش پاشنه بلند و بیماری اسکیزوفرنی را در زنان کشف کنند. این دانشمندان از دانشگاه مالمو در سوئد در تحقیقات خود نشان دادند که اولین موارد بیماری اسکیزوفرنی در حدود هزار سال قبل و همزمان با اختراع کفش پاشنه بلند مشاهده شد.

در حقیقت اولین کفش‌های پاشنه بلند در بین النهرین (میان رودان) تولید شد و اولین کسانی که به این بیماری روحی روانی مبتلا شدند نیز در این زمان و در این منطقه زندگی می‌کردند.

براساس گزارش روزنامه انگلیسی دیلی میل، در انگلستان از سال ۱۷۰۰ به بعد زنان کفش پاشنه بلند را کشف کردند و همزمان با این کشف موارد بیمارانی اسکیزوفرنی نیز در این کشور دیده شد. در آمریکای شمالی هم تا زمانی که بومیان این قاره از کفش‌های پوستی صاف استفاده می‌کردند، هیچ مورد اسکیزوفرنی وجود نداشت اما از زمانی که کفش پاشنه بلند قدم به این سرزمین گذاشت، اسکیزوفرنی هم شکل گرفت.

این دانشمندان برای توضیح این ارتباط یک تئوری را مطرح کردند که براساس آن، حرکت‌های پا با افزایش فعالیت سلول‌های مغزی، گیرنده‌های انتهایی ترین قسمت بدن را تحریک می‌کنند. با بلند شدن پاشنه‌ها، گیرنده‌ها کمتر تحریک شده و در تولید داخلی هورمون شادی آور دوپامین که در مغز ترشح می‌شود، تغییر ایجاد می‌کنند. کاهش سطح دوپامین نیز در بروز بیماری اسکیزوفرنی نقش کلیدی دارد.

اورژانس‌ها شلوغ شده

برای خانم‌هایی که کفش پاشنه بلند می‌پوشند، خبرهای بد دیگری هم هست. یکی از پزشکان اورژانس در بیمارستان دانشگاهی ولز در کاردیف معتقد است آسیب‌ها و صدماتی که در اثر این گونه کفش‌ها برای زنان ایجاد می‌شود می‌تواند مشکلات طولانی‌مدت ایجاد کند.

دکتر ایوانز می‌گوید به دلیل مد شدن کفش‌های پاشنه بسیار بلند، تعداد زنانی که در اثر این آسیب‌ها در بیمارستان بستری می‌شوند افزایش پیدا کرده است. این آسیب‌ها از پیچ خوردگی مچ پا گرفته تا شکستگی و دررفتگی استخوان در بعضی موارد ممکن است صدمات جبران ناپذیری ایجاد کند. او معتقد است خانم‌ها برای پیشگیری از چنین وقایعی باید کفش‌هایی بپوشند که پاشنه آن از ۴ سانتی متر کمتر بوده و در ضمن پشت آن بسته و یا بند داشته باشد.

پهن بهتر از باریک

شاید باورتان نشود اما واقعا در این زمینه تحقیقات جالبی صورت گرفته است. مثلا در مطالعه‌ای که محققان تابوانی انجام داده‌اند اثر بلندی پاشنه کفش بر احساس راحتی و عملکرد بیومکانیکی زنان در حین راه رفتن بررسی شده. این محققان متوجه شدند که با بلند شدن پاشنه احساس ناراحتی این خانم‌ها بیشتر می‌شود.

توجه آنها هم این بود که در کفش پاشنه بلند، فشار پاشنه و قسمت میانی پا به قسمت جلویی پا منتقل شده و نیروی عکس العمل زمین در جهت عمودی و قدامی-خلفی بیشتر می‌شود. جالب این جاست که با اضافه کردن بخشی به پاشنه به طوری که پاشنه یکسره شده و به بخش جلویی متصل شود، این فشار در کفش پاشنه بلند کمتر شده و می‌تواند از ناراحتی آن کم کند.

یکی از مشکلاتی که پاشنه‌های بلند می‌تواند ایجاد کند، درد در انگشتان پاست. تنگ بودن جلوی کفش هم ممکن است این درد را ایجاد کند اما بلند بودن پاشنه هم مزید بر علت شده و به جای اینکه فشار به کل کف پا توزیع شود فقط به قسمت جلوی پا وارد شده و با افزایش فشار به این قسمت از پا؛ درد هم بیشتر می‌شود.

حتی ممکن است این فشارها باعث ترک خوردگی و شکستگی‌های ریزی در استخوان‌های جلوی پا شود. البته این مشکلات یک شبه ایجاد نمی‌شوند، بلکه با گذشت زمان کم‌کم خود را نشان می‌دهند.

دشمنی برای پاها

مشکل دیگر ایجاد برجستگی دردناک در پاست. آن برآمدگی های استخوانی که در قاعده انگشت شست پا ایجاد شده و شکل پا را از حالت طبیعی خارج می کند. البته پاشنه بلند نمی تواند این برآمدگی را ایجاد کند، اما می تواند موجب دردناک شدن آن شود.

دو مشکل شایع دیگر میخچه و پینه هستند. این لایه های ضخیم شده پوست مرده معمولا در اثر اصطکاک با کفش بر روی انگشتان و پا کناره های پا ایجاد شده و در واقع نوعی دفاع بدن در برابر حمله ای است که کفش ها به پا کرده اند.

کفش هایی تنگ که در این شرایط نقش دشمن را برای پاها ایفا می کنند. البته بلندی پاشنه هم می تواند فشار این حمله را بیشتر کند. ایجاد قارچ در ناخن های پا و فرورفتن ناخن به داخل گوشت پا هم از عوارض دیگر این کفش هاست. حتی وقتی انگشتان تحت فشار قرار می گیرند ممکن است به شکل غیر عادی خم شده و انگشتان چکشی شکل را به وجود آورند. در این حالت انگشتان به وسیله قسمت رویه کفش هم فشرده شده و ممکن است درد ناک شوند.

متاسفانه کسانی که سال ها از کفش پاشنه بلند استفاده کرده اند ممکن است دچار کوتاهی و جمع شدگی تاندون آشیل (این رباط از پاشنه پا به عضله پشت ساق پا وصل شده) شوند و در این صورت هنگام پوشیدن کفش های بدون پاشنه و راه رفتن بدون کفش در این ناحیه درد حس خواهند کرد.

پهن بودن هم بی فایده است

کفش پاشنه بلند نه تنها قسمت پایینی پا که در کفش است را دچار آسیب می کند، بلکه می تواند موجب آرتروز زانو و کمر درد هم بشود؛ بگذریم از کله پا شدن هایی که در اثر این کفش های پرطرفدار ایجاد می شود! در سال ۱۹۹۸ محققان دانشگاه هاروارد ارتباط پاشنه بلند کفش را با آرتروز همان استئوآرتریت زانو کشف کردند.

این بیماری دردناک با تخریب غضروف احاطه کننده مفصل زانو و ساییدگی استخوان ها مشخص می شود. چندی بعد در سال ۲۰۰۱ دانشمندان در مجله لانست گزارش دادند که حتی پهن بودن پاشنه اگر چه احساس ناراحتی کمتری از پاشنه های نوک تیز ایجاد می کند اما در پیشگیری از بروز این بیماری زانو تأثیری ندارد چون در این حالت هم چرخش زانو هنگام راه رفتن وجود دارد.

۱۰ توصیه به دستداران کفش پاشنه بلند

با تمام این حرف ها اگر دلتان نمی آید از پوشیدن کفش پاشنه بلند بگذرید توصیه های زیر را فراموش نکنید:

(۱) کفشی را که کاملا اندازه است انتخاب کنید. چون بزرگ بودن کفش باعث سرخوردن جلوی پا هنگام راه رفتن می شود و فشار به این قسمت را بیشتر خواهد کرد.

(۲) زمان هایی که طولانی سر پا می ایستید برای جلوگیری از فشار زیاد به پا از بالشتک و کفی های سیلیکونی چسبیده استفاده کنید که جلوی ضربه به پا را بگیرد.

(۳) پاشنه های پهن تر و یکسره بهتر از پاشنه های باریک و نوک تیز هستند چون علاوه بر اینکه برای حفظ تعادل شما مناسب ترند، با توزیع بهتر وزن به کاهش فشار کمک می کنند.

(۴) به شیبی که پاشنه در کفش ایجاد می کند توجه کنید. کفش هایی که شیب ملایم تری در برابر کفش ایجاد می کنند، فشار کمتری به جلوی پا وارد کرده و مناسب ترند.

(۵) اگر مبتلا به میخچه و پینه یا هستید و می خواهید کفش پاشنه بلند بخرید بهتر است کفش های جلو باز را انتخاب کنید که به قسمت جلویی پا فشار کمتری وارد شود.

(۶) کفش های پاشنه بلند را تنها در موقعیت های خاص مثل مهمانی های ویژه (که قرار نیست خیلی راه بروید و...) استفاده کنید! استفاده مداوم و طولانی مدت آسیب های بیشتری به دنبال خواهد داشت.

(۷) حتما قبل از خریدن کفش هر دو لنگه آن را بپوشید و اگر یکی از پاهایتان کمی بزرگ تر است، کفشی را انتخاب کنید که به اندازه پای بزرگ تر شماست.

(۸) برای خرید کفش بعد از ظهرها بروید چون در طول روز به تدریج پاها متورم می شوند.

(۹) اگر پا به سن گذاشته اید، بهتر است از خیر کفش پاشنه بلند بگذرید چون با افزایش سن پاهای شما پهن تر شده و چربی کف پای شما هم کمتر می شود، بنابراین این کفش ها فشار بیشتری به پای شما وارد خواهند کرد. تازه اگر بیفتید احتمال شکستگی استخوان های شما هم بیشتر است.

(۱۰) اجازه ندهید هماهنگی پا مد روز شما را از ایستادن، نشستن و راه رفتن بدون درد عاجز کند. اکنون با برداشتن گام هایی کوچک می توانید جلوی آسیب های احتمالی آینده را بگیرید.