

پای شما، قلب دوم شما



به نظر می‌رسد مردم این دوره زمانه دچار یک تناقض واضح بین منطق و عملکرد خود در زمینه سلامتی هستند : ورزش می‌کنند ولی حمام آفتاب هم می‌گیرند، به جای شام سالاد می‌خورند ولی در فواصل بین غذاهای اصلی مدام مواد غذایی پرکالری با کلسترول بالا مصرف می‌کنند. همین مسئله در مورد پنجه‌های پای بسیاری از خانم‌ها هم قابل تعمیم است. کافی است از متخصصان ارتوپد و جراحان استخوان سؤال کنید تا درآمد سرسام‌آور پزشکان از راه درمان پاهای مجروح شده خانم‌ها در اثر کفش‌های پاشنه بلند را دریابید.

دکتر لوید اسمیت می‌گوید: «گرایش اخیر زنان به مد، عواقب بدی برای پاهایشان به دنبال خواهد داشت. کفش‌های پاشنه بلند با پنجه‌های بسیار باریک مشکلات عدیده‌ای ایجاد می‌کنند.

کفش‌های پنجه تیز با پاشنه‌های ۱۲-۱۰ سانتی‌متر مزیت قابل‌ذکری به همراه ندارند. مثل صندل‌هایی که رواج فراوانی دارند و تمام سطح پا از کفش بیرون می‌ماند دکتر اسمیت می‌گوید: «این دمپایی‌های لانگشتی عملاً وحشتناک هستند. آنها کاملاً تخت و نرم هستند و هیچ حفاظت و حمایتی از پا به عمل نمی‌آورند.»

بنابر اظهار نظر متخصصان حتی برخی از کفش‌های ورزشی هم باعث بروز مشکلاتی می‌شوند که نیاز به مداخله پزشکی دارند.

متخصصان منفق‌القول اعتقاد دارند که بهترین کفش برای تأمین سلامتی پا، کفشی است که از شکل طبیعی پا تبعیت کند و در عین حال که از قوس‌های پا حفاظت می‌کند، باید در قسمت تخت کفش و در زیر پنجه‌های پا انعطاف‌پذیر باشد. این ویژگی در اغلب کفش‌های ورزشی رعایت می‌شود.

دکتر اسمیت می‌گوید: «یک کفش خوب باید کفی نسبتاً صاف داشته باشد و طوری طراحی شود که پاشنه پا به راحتی در آن جای گیرد. باید فضای کافی برای پنجه پا و انگشتان وجود داشته باشد و قسمت فوقانی انگشتان باید از مواد نرم ساخته شود. بهترین حالت این است که از بند برای انطباق بهتر کفش استفاده شود.»

بنابر اظهار نظر دکتر «ترزادی دیوید» پاشنه‌ی بلند، پا را از حالت طبیعی خود خارج می‌کند و باعث کوتاه شدن تاندون آشیل می‌شود. از سوی دیگر چنین کفش‌هایی وزن بدن را به طور نامتناسب به قسمت برجسته روی پا منتقل می‌کنند که باعث مخدوش شدن تعادل و توازن عملکرد پاها خواهد شد.

دکتر دیوید می‌گوید: «پاشنه بلند، سطح تماس پا با زمین را کاهش می‌دهد و با سرازیر کردن مسیر پنجه‌ها باعث چرخش پاها به سمت داخل شده و صاحب کفش را به شدت در معرض پیچ خوردگی مچ پا قرار می‌دهد. پاشنه پا و فرم خاص کف پا به عنوان یک ضربه‌گیر عمل می‌کند وقتی پا به زمین می‌خورد فشار آن ۲/۵ برابر وزن بدن خواهد بود.» دکتر دیوید می‌گوید: «وقتی شما روی پاشنه پا راه می‌روید باید قادر باشید تا تأثیر ضربه پاشنه را بپذیرید. بنابراین قادر خواهید بود تا پنجه‌های پا را در حالتی متعادل روی زمین بگذارید. قطعاً دلتان نمی‌خواهد این سختی و فشار به استخوان‌های اندام‌های بالایی بدن شما منتقل شود. کم‌رود، گردن درد و زانو درد از نتایج تأثیر شوک ناشی از قرارگیری یک پاشنه در موقعیت ناصحیح روی اندام‌های فوقانی تر خواهد بود.»



دکتر دیوید معتقد است وقتی شما از کفشی که با عملکرد طبیعی پا همخوانی ندارد استفاده می کنید، مشکلات آغاز خواهند شد.

به علاوه کفش های مُد روز که سعی دارند پا را به حالت دلخواه خود درآورند اغلب نوک های تیز و باریک دارند که پا را در فضای بسیار کمتر از آنچه مورد نیاز پنجه هاست جا می دهد. کفش های تنگ به اعصاب فشار می آورند و حتی به آنها صدمه می زنند و حتی در دراز مدت باعث آرتريت می شوند. کفش های نوک تیز یا تخت سفت مثل کفش های چرمی متداول، با محدود کردن پنجه و سهولت حرکت قوزک پا از عملکرد مکانیکی طبیعی پا جلوگیری می کنند. همچنین کفش های تنگ می توانند باعث بروز بد شکلی در پنجه ها شوند و علائم ناشی از این بدشکلی می توان مخفی بماند. دکتر وایزنفیلد متخصص ارتوپدی می گوید: «مردم نیاز دارند تا کفش مناسب را با توجه به فرم پا و نوع فعالیت شان انتخاب کنند.»

دکتر نوولا متخصص ارتوپد از این نیز فراتر می رود و دیگر اعتقاد دارد که کفش های ورزشی هم آسیب های فراوانی به پا وارد می کنند. از جمله آنها می توان به صدمه دیدن قوس پا، کبودی روی پاشنه یا و پیچ خوردگی قوزک پا اشاره کرد که اغلب در کفش هایی اتفاق می افتد که قسمت داخلی سفت و قسمت بیرونی آن نرم است. او به بیمارانش توصیه می کند که اگر با کفشی راحت هستید همچنان از آن استفاده کنید و اگر بعد از پوشیدن یک جفت کفش جدید دچار درد و ناراحتی شدید، به احتمال خیلی زیاد کفش هایتان مقصر هستند. دکتر نوولا می گویم: «به بیمارانم می گویم تا وقتی که با کفش های جدیدتان احساس راحتی نکرده اید، کفش های قدیمی را دور نیندازید چون با این کار از شر رفت و آمدهای مکرر نزد پزشک خلاص می شوید چون به سادگی با مقایسه کفش های قدیمی و جدید می توان ایراد کار را پیدا کرد.» مُدپرستی و علاقه به تعویض پیاپی کفش فقط ضررهای مالی به دنبال ندارد. جراحان ارتوپد با قاطعیت بیشتری می توانند در این زمینه اظهار نظر کنند.