

کسانی که مدتهای طولانی کفش پاشنه بلند میپوشند، بیشتر در معرض ابتلا به ورم کیسه های مفصلی، التهاب کیسولهای مفصلی و آرتروز قرار میگیرند.

هرچند که به نظر بسیاری از طراحان مد، مشاوران زیبایی و ستارگان سینما، کفش تخت در فهرست "نبایدها" جا دارد و پوشیدن کفشهای پاشنه بلند با پاشنه های ظریف و باریک که به آن استیلنو (stiletto) میگویند، یکی از ارکان زیبایی و جذابیت زنانه مطرح میشود، و البته از حق نباید گذشت که این کفشها در بسیاری از موارد بسیار زیبا هستند و تاثیری عالی بر جلوه پیراهن شب خواهد داشت، اما پزشکان متخصص پا، نظر دیگری دارند.

دکتر نورین اوزول (Noreen Oswell)، مدیر بخش بیماریهای پا در مرکز پزشکی سیدرز - سینای (Cedars-Sinai) لوس آنجلس میگوید: "تمام وزن بدن روی یک پاشنه باریک قرار میگیرد و هرچه شخص درشت اندام تر باشد، تعادل بدن و چابکی او کمتر خواهد بود و احتمال به زمین افتادن او نیز بیشتر خواهد بود."

با وجود اینکه ما زنان درشت اندامی را میبینیم که به خوبی تعادل خود را بر روی چنین کفشهایی حفظ میکنند، اما این استثنا است و تغییری در گفته دکتر اوزول ایجاد نمیکند. البته کفشهای پاشنه بلند، همچنان پر طرفدار هستند و حتا خارج از مجالس مهمانی، با لباسهایی کاملا ناهماهنگ در خیابان هم پوشیده میشوند (چون ستارگان سینما هم اینکار را انجام میدهند و حتا در فیلمها با چنین کفشی به تعقیب و گریز در خیابانها میپردازند) نتیجه اینکه در سالهای اخیر بسیاری از پزشکان متخصص ناهنجاریها و بیماریهای پا، مشغول درمان پاهایی هستند که به خاطر استفاده مکرر و نا به جا از کفشهای پاشنه بلند، به کلی از شکل خارج شده و یا دچار ضایعات بازگشت ناپذیر گشته اند.

بگذارید این مشکلات را از بررسی نوک کفش آغاز کنیم
دکتر زاخاری چتلر (Zachary Chatterler)، متخصص بیماریهای پا و مدرس دانشگاه میگوید: "فشردن پنجه پا در یک زندان نوک تیز به ناهنجاریهایی مانند بانیون (bunion تورم و پینه در مفاصل انگشتان پا به خصوص در انتهای شصت) و همرتو (hammertoe خمیدگی شدید شصت به سمت داخل که قابل برگشت نیز نیست و باید جراحی شود) منتهی میشود."

او اضافه میکند: "اگر ناخنهای پای شما به رنگ بدی درآمده، امکان دارد که شما مبتلا به قارچی شده باشید که در اثر پوشیدن کفش تنگ فعالتر میشود. هر چه پاشنه کفش بلندتر باشد، فشار بیشتری بر روی پا وارد میشود و این فشار میتواند به ورم اعصاب منجر شود، که با حساسیت و دردناک شدن یک عصب در پاشنه پا و احساس خواب رفتگی در انگشتان مشخص میشود."

"کف پا نیز در چنین مواقعی آسیب میبیند. بالشتکهای زیر انگشتان که از چربی تشکیل شده اند، با بالا رفتن سن کم حجم میشوند و پاشنه بلند کفش این روند را تسریع میکند، در نتیجه، شخص در هنگام راه رفتن و حتا ایستادن درد بیشتری را احساس میکند."

کسانی که مدتهای طولانی کفش پاشنه بلند میپوشند، بیشتر در معرض ابتلا به ورم کیسه های مفصلی، التهاب کیسولهای مفصلی (که در واقع تامین کننده ماده نرم کننده مفاصل هستند) و آرتروز قرار میگیرند. پاشنه بلند موجب کشیدگی تاندونها (بندهای رابط ماهیچه و استخوان) نیز میشوند که به درد و التهاب محل نجر میشود. بسیاری از خانمهای مراجعه کننده به دکتر چتلر، با دریافت این مطلب که پس از سالها کفش پاشنه بلند پوشیدن، دیگر نمیتوانند کفش کتانی و ورزشی بپوشند، بسیار متعجب میشوند.



در صورت پوشیدن کفش های پاشنه بلند، با توجه به اینکه زنان جوان در طی روز بیشتر از قبل ایستاده هستند، احتمال ابتلا آنها به آرتروز و مواردی که به جراحی زانو منتهی میشود، بیشتر است.

دکتر چنلر میگوید: "من سعی میکنم به آنها توضیح دهم که پاشنه های بلند، تاندون آشیل (که در پاشنه قرار دارد) آنها را چنان منقبض کرده که دیگر نمیتوانند کف پای خود را به طور کامل بر زمین بگذارند."

دکتر اوزول، نماینده انجمن بیماریهای پا در آمریکا، میگوید که تحقیقات نشان میدهد که تمام این مشکلات با بالا رفتن سن در زنان بیشتر میشود و اکثر زنانی که در سنین بالا مجبور میشوند به جراحی زانو تن دهند، کسانی هستند که در تمام مدت کفش پاشنه بلند میپوشیده اند. زانوهای این افراد تنها بخش گیرنده تکانه ها و شوکهای ناشی از لغزیدن بوده است.

پای شما (از مچ به پایین) باید مقداری از تکانه ها و ضربه هایی که هنگام راه رفتن ایجاد میشوند را خنثا کند، اما قرار گرفتن پا در شکلی مشخص و غیر قابل تغییر، موجب میشود که این تکانه نتواند مسیر عادی خود را طی کند و شوک مستقیما به زانو وارد شود.

او اضافه میکند: "با توجه به اینکه زنان جوان در طی روز بیشتر از قبل ایستاده هستند، احتمال ابتلا آنها به آرتروز و مواردی که به جراحی زانو منتهی میشود، بیشتر است."

جالب اینجا است که بسیاری از زنان به خوبی از صدمات ناشی از پوشیدن کفش پاشنه بلند آگاه هستند اما عده بسیار کمی حاضر به ترک کفشهای خود هستند و آنها را عامل جذابیت خود میدانند.

سلامتی فدای شیک پوشی

بنا بر یک آمار گیری که اخیرا توسط انجمن بیماریهای پا انجام شده است، ۸۲ درصد زنان حاضرند سلامتی و آسایش خود را فدای شیک پوشی کنند. حتا عده ای از زنان به دنبال جراحی هایی هستند که با بریدن بخشی از استخوان شصت، امکان پوشیدن کفشهای مد روز برایشان فراهم شود.

دکتر چنلر میگوید: "ما غربیان از اولین کسانی بودیم که روش چینیها در بستن و کوچک نگه داشتن پا را عملی وحشیانه و بدوی خواندیم و حالا زنان ما خودشان چنین بلاپی بر سر خود می آورند."

ما در اینجا قصد نداریم شما را به دور انداختن کفشهای پاشنه بلندتان مجبور کنیم بلکه میخواهیم توصیه هایی برای خرید و پوشیدن آنها ارائه کنیم.

برای اینکه از اندازه درست پای خود مطلع شوید، از یک کفاشی آشنا بخواهید تا پای شما را در حالت ایستاده اندازه گیری کند. اندازه کفشی که شما در ۱۰ سال پیش میپوشیدید دیگر ملاک نیست، زیرا پا با بالا رفتن سن بزرگتر میشود (زیرا مفاصل آن در اثر کار کردن درشت میشوند و ماهیچه ها هم نرمی و انعطاف خود را از دست میدهند).



کفش های کتانی با کفه مناسب از بهترین انتخاب ها برای

سلامت و راحتی پای شما هستند.

خرید کفش را به ساعات آخر روز موکول کنید زیرا پا در متورم ترین حالت روزانه خود خواهد بود. کفشی که در ساعات اولیه روز قالب پای شما است، در هنگام غروب موجب تاول زدن پانتان خواهد شد.

هنگام خرید هر دو لنگه کفش را امتحان کنید و دور مغازه قدم بزنید، معمولا یک پا از پای دیگر کمی بزرگتر است و شما باید کفیشتان را به اندازه پای بزرگتر انتخاب کنید. پیشنهاد دکتر چنلر برای بلندی پاشنه، حداکثر ۴ سانتیمتر است. پنجه کفش را گرد یا چهارگوش انتخاب کنید.

با پوشیدن کفشهای پاشنه کوتاه در محل کار و یا در هنگام رفتن و برگشتن از محل کار، به پای خود استراحت بدهید. کفشای پاشنه بلند خود را همراه ببرید و هنگامی که پشت میز نشستید بر پا کنید.

کفشهایی با پاشنه بسیار بلند و نوک تیز را برای موارد بسیار خاص کنار بگذارید و به یاد داشته باشید که بعد، با پوشیدن راحتیهای تخت، به پای خود استراحت بدهید. استفاده از کفیهای بالشتک دار در قسمت جلوی کفش از فشار روی قسمتهای برجسته زیر انگشتان میکاهد.

خانمهای سنگین وزن و درشت اندام باید در هنگام پوشیدن کفش پاشنه بلند بسیار احتیاط کنند زیرا هرچه سنگینتر باشید آسیبهای بیشتری در مقابل شما است و تأثیرات منفی کفش بر پای شما چند برابر خواهد شد.

به گفته دکتر اوزول کفشهایی که دارای بند دور مچ هستند، ایمن تر از انواع دیگر هستند زیرا شما مجبور نیستید برای نگه داشتن کفش در پا، فشار فراوانی بر پای خود وارد کنید و بندها این کار را انجام میدهند. منقبض نگه داشتن پا برای نگه داشتن کفش، موجب خستگی، درد مچ و تاول زدن میشود. دکتر اوزول با کفشهای پشت باز هم به شدت مخالف است زیرا به خاطر اینکه به راحتی از پا خارج میشوند، شخص باید تمام مدت پای خود را منقبض نگه دارد.

اگر تفکرات قدیمی را از خود دور کنید و کفش تخت یا پاشنه کوتاه را در شمار پوشاک از مد افتاده قرار ندهید، با گشتی در فروشگاهها متوجه میشوید که کفشهایی ظریف و زیبا و بسیار جذاب به بازار آمده اند که پاشنه کوتاه، مطمئن و بسیار زنانه اند و شما میتوانید مطمئن باشید که در عین حفظ زیبایی ظاهر، سلامت خود را نیز حفظ خواهید کرد.