

## Ψηλά τακούνια: Θεωρούνται υπεύθυνα για πολλές βλάβες των ποδιών, και όχι μόνο

Της Μιμής Μαρσέλλου\*

Αν και είναι από τα πιο αγαπημένα γυναικεία αξεσουάρ, θεωρούνται υπεύθυνα για πολλές βλάβες των ποδιών, και όχι μόνο.

**Τι προβλήματα μπορούν να δημιουργήσουν τα ψηλά τακούνια στα πόδια;**

- Τα δάχτυλα στραγγαλίζονται και σπρώχνονται μπροστά.
- Τα μετατόρσια παίρνουν το ρόλο του υποστηρικτή και επιβαρύνονται πολύ.

- Το υπόλοιπο πέλμα στηρίζεται στην πολύ μικρή βάση του τακουνιού, φθείρεται πρόωρα και πονάει συνεχώς. Επίσης, λόγω αστάθειας, παρορσιάζονται κάλοι και επώδυνες παραμορφώσεις.

- Το βάρος πέφτει μπροστά, προκαλώντας αστάθεια ή ακόμα και διάστρεμμα της ποδοκνημικής/αστράγαλου.

**Επηρεάζονται και άλλα σημεία του σώματος;**

Δυστυχώς τα ψηλοτάκουνα παπούτσια δεν επιτρέπουν την καλή μηχανική και στάση

ούτε του πέλματος ούτε του σώματος. Έτσι, επηρεάζουν τη μέση και τα γόνατα, ενώ οι χόνδροι φθείρονται λόγω τριβής και μη σωστής θέσης της επιγονατίδας κατά τη βόδιση. Το μήκος του αχίλλειου τένοντα αλλάζει, λόγω της χρόνιας ανύψωσης της πτέρνας, ενώ πολλές φορές επηρεάζονται ακόμα και ο αυχένας και τα ισχία.

**Πότε δημιουργούν πρόβλημα;**

Πάντοτε. Απλώς η επιδείνωση σε κάποιες γυναίκες είναι ταχύτερη, ενώ, όταν υπάρχει προδιάθεση/κληρονομικότητα, αυξάνεται και η πιθανότητα να επιδεινωθούν οι καταστάσεις.

**Από ποια ηλικία συνήθως**

**εμφανίζονται προβλήματα;**

Τα προβλήματα μπορεί να παρουσιαστούν από νωρίς και να επιδεινωθούν με την πάροδο του χρόνου και με παρατεταμένη χρήση των τακουνιών. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ελέγχονται τα πέλματα από νεαρή ηλικία και να υπάρχει σωστή συμβουλευτική για πρόληψη από τους ειδικούς.

**Υπάρχουν τακούνια λιγότερο «επικίνδυνα»;**

Το φαρδύ πεντάποντο, σε συνδυασμό με ευρύχωρο μπροστινό τμήμα του υποδήματος, επειδή προσφέρει καλή βάση στήριξης και χρήση σχεδόν όλου του πέλματος.

**Κάποιες γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες;**

Οι γυναίκες με αστάθεια, κακή ισορροπία και αυξημένο βάρος, καθώς έχουν περισσότερες πιθανότητες πτώσης. Επίσης γυναίκες με διαβήτη και αγγειακά προβλήματα έχουν περισσότερες πιθανότητες επιπλοκών από το στραγγαλισμό των δακτύλων, τον ερεθισμό του δέρματος και τη διαμόρφωση κάλων.

Γενικά φοράτε ψηλά τακούνια μόνο για όσο είναι άκρως απαραίτητα και σας προσφέρουν «κομψότητα» σε συγκεκριμένες περιστάσεις.

*\* Η Μιμή Μαρσέλλου είναι Φυσικοθεραπεύτρια MS, PT New York University (U.S.A)*