

Правда о высоких каблуках

Поклонницы модельной обуви скорее всего просто недооценивают вред, который наносят высокие каблуки, и полагают, что все сводится к боли в ногах к концу дня.

Постоянное ношение каблуков в достаточной степени вредит организму. *Во время длительной ходьбы на высоких каблуках усиливается давление на позвоночник, что приводит либо к его искривлению, либо к смещению таза и позвонков, а также может вызвать воспаление органов малого таза и пищеварительной системы. Кроме этого, очень страдают стопы. Из-за высокого подъема, что бывает на многих туфлях со шпилькой упор идет на переднюю часть стопы, отчего ходьба получается практически на носочках. После такой колоссальной нагрузки затрудняется работа суставов, и страдают мышцы. И самое банальное, из-за потери равновесия на каблуках можно просто упасть и вывихнуть ногу или получить ушиб. А постоянное напряжение икроножных, тазовых и бедренных мышц, которое испытывает нога при ходьбе, может обернуться судорогой. Для людей страдающих артритом, варикозным расширением вен, беременным женщинам от каблуков просто придется отказаться ради своего дальнейшего здоровья.*

Однако, говоря о высоких каблуках нельзя забывать и о том, что полное их отсутствие на обуви может принести не меньший вред, чем высокая шпилька. Главное – знать меру в длительности ношения высокого каблука и не злоупотреблять этим. На какое-то знаменательное и важное в жизни событие можно надеть обувь на шпильке, а вот на каждый день не стоит этого делать. *Для повседневной обуви подойдет модель с устойчивым, толстым каблуком средней*

длины – 5-6 см. В таких туфлях удобно ходить целый день, да и особого напряжения на стопы, как от шпильки они давать не будут.

Что необходимо сделать, чтобы возможный вред от высоких каблуков превратить, пусть не в 100% пользу, но хотя бы частично!? Всех женщин нельзя переубедить не носить обувь на шпильке, поэтому вот несколько простых практических советов, чтобы избежать негативных последствий:

1 совет. Следите, чтобы обувь, которую вы выбираете, была качественно сделана и имела крепкий супинатор и хорошие стельки.

2 совет. Покупайте обувь только своего размера, больше или меньше здесь не подойдет. Ноге должно быть комфортно и удобно. Примеряя обувь, сначала сядьте, а потом встаньте и походите.

3 совет. Лучшее время для покупок — это вечер, когда нога слегка отекает. Так ваша обувь точно не будет вам давить.

4 совет. После дня на высоких каблуках сделайте вечером себе расслабляющий массаж и теплую ванночку для ног. Это поможет снять напряжение и улучшит кровообращение в ногах. И дома старайтесь ходить босиком, чтобы ноги отдыхали.

5 совет. Среди дня найдите время снять шпильки и походить немного в обуви на более низком каблуке. Лучше делать так несколько раз в день.

Для тех, кто по какой-либо причине решил отказаться от высоких каблуков, нужно запомнить, что *нельзя очень резко переходить на обувь со сплошной подошвой.* Это **вредно** и болезненно для ног, которые за

длительное время уже привыкли к экстремальной высоте каблуков. Делайте этот переход пошагово.

Итак, **высокие каблуки — польза или вред?** *Красивые высокие каблуки* не всегда приносят нам пользу, но и вреда могут не нанести, если следить за своим здоровьем и использовать вышеуказанные советы. Тогда вы сможете долго радовать красотой своих ног окружающих и нравиться себе самой. Будьте здоровы!

Фельдшер-валеолог
отдела общественного здоровья
УЗ «МЗЦГЭ»
39-23-68

А.А. Лысковская