**Efekt „wow” czy zdrowie? Cała prawda o chodzeniu w szpilkach**

**8 marca, w święto kobiet, wychodzą „z szafy” różne stereotypy na temat pań. Współczesnym symbolem kobiecości są np. szpilki. Obowiązują też w biznesowym dress codzie. Kobiety jednak coraz częściej przedkładają swoje zdrowie nad to „co wypada”, a wysokie obcasy - tak jak zalecają fizjoterapeuci - zakładają tylko na specjalne okazje.**

Oczywiście nie ma co szpilek demonizować. Wszystko jest dla ludzi, jeśli używa się tego z umiarem. Obcasy dodają kobiecie seksapilu, wydłużają nogi, wprawiają biodra w kołysanie, zmieniają jej chód. Ale coś za coś - noszone non stop mogą mieć negatywne skutki dla naszych stawów. Najbardziej obciążone są stopy, ale mogą też wpływać negatywnie na stawy kolanowe, biodrowe jak również kręgosłup.

Przyjmuje się, że bezpieczny obcas, który nawet noszony na co dzień nie powoduje szkodliwych następstw, powinien mieć nie więcej niż pięć cm. Szpilki powyżej 12 cm, to już sport ekstremalny - są dużym obciążeniem dla naszego ciała. Na dodatek to także sport kontuzyjny, bo spaść z 12 cm, to nie to samo co z dwóch. Znaczenie ma też stabilność obcasa. Dlatego jeśli uwielbiamy je nosić, lepiej niech będzie to klocek, albo platformy. Wysokie, cienkie szpilki są tylko dla tych pań, które potrafią na nich chodzić i czują się pewnie.

Wyobraźmy sobie panią, która od rana do wieczora biega na 12-centymetrowych szpilkach. Pięty ma podniesione tak wysoko, że cały ciężar ciała przesuwa się do przodu. Muszą go unieść tylko przednie części stóp. Po latach stopy nie wytrzymują takiego przeciążenia.

- Wysokie obcasy są niewskazane przy wadach postawy takich jak: płaskostopie, koślawość kolan, skolioza, pogłębiona lordoza lędźwiowa. Panie z takimi problemami powinny zachować szczególną ostrożność jeśli wybierają taki typ obuwia - radzi Marek Zabłocki, fizjoterapeuta z Ośrodka Rehabilitacji Armedis. - Ale w każdym przypadku znaczenie ma ogólna kondycja zdrowotna, postawa ciała, a nawet długość stopy. Niewątpliwe jednak, jeśli ktoś cały dzień biega w szpilkach, prędzej czy później będzie narzekał na bolące nogi. Długotrwałe chodzenie na wysokich obcasach powoduje obciążenie przodostopia, może dojść do obniżenia łuku podłużnego i poprzecznego stopy na skutek przeciążenia więzadeł i systemu mięśniowo-powięziowego. Pojawiają się bolesne modzele czyli odciski. Dochodzi też do kompresji stawów śródstopno-paliczkowych, pogorszenia przepływu krwi w obrębie stopy i podudzia.

Na początku chodząc na obcasach stymulujemy mięśnie, wpływa to więc na nasz układ ruchu korzystnie, jak ćwiczenie. Ale jeśli ktoś nie zdejmuje ich z nóg przez kilka lat, prowadzi to do osłabienia mięśni kontrolujących stopę i do jej deformacji. Najczęstsze z nich to koślawość palucha, przykurcz ścięgna Achillesa, szponiaste palce. Na koniec powoduje to problemy z poruszaniem. Idąc na obcasach kobieta skraca krok, inaczej pracują mięśnie. Szczególnie niebezpieczne jest to dla aktywnych pań, które w pracy przez osiem godzin chodzą w szpilkach, a potem trenują bieganie w płaskich adidasach. Stopa inaczej funkcjonuje w jednym i drugim przypadku, szybciej mogą się pojawiać przeciążenia i dyskomfort.

- Jeśli po całym dnu odczuwamy ból i mamy obrzęki stóp, dobrze jest zrobić sobie choćby manualny masaż łydki popularnymi rollerami. Stopę można rozmasowywać choćby miękka piłeczką - mówi Marek Zabłocki. - Kiedy zauważymy zmniejszenie swobody ruchów w obrębie krzyżowo-biodrowym czy biodrowym, bóle pośladków i kręgosłupa to najwyższy czas, by skontaktować się z fizjoterapeutą. Zapewne trzeba popracować nad ograniczeniami stawowymi, mięśniowymi, wprowadzić ćwiczenia korekcyjne, które zabezpieczą osłabione partie ciała.

Praktyczne kobiety, socjalistyczne święto 8 marca, zamieniły w dzień, w którym troszczą się same o siebie. Planują więc wtedy wizyty u lekarzy (mammografia, cytologia), idą do kosmetyczki, kupują sobie ładny ciuch. Jeśli w tym roku wpadną wam w oczy jakieś szałowe buty, pamiętajcie, że to wy będziecie je nosić. Efekt „wow” jest ważny, ale zdrowie jeszcze ważniejsze.