

# WYSOKIE RYZYKO

TEKST MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCYK

W butach na szpilkach chodzi 90 procent Polek w wieku 20–50 lat, wynika z raportu, który przeprowadziła dla nas firma Ecco. Nosimy je z poświęceniem, aż jedna trzecia kobiet nie rezygnuje z nich, nawet gdy odczuwa ból stóp. A to sygnał, by natychmiast zdjąć pantofle – uważają lekarze. Jak nosić wysokie obcasy bez szkody dla zdrowia? Radzą specjaliści.

**P**o co nosimy szpilki? Przede wszystkim, żeby wyglądać elegancko i kobieco. Chcemy też poprawić postawę i optycznie wydłużyć nogi, pokazują badania Ecco. Jednak blisko połowa z nas przyznaje też, że chodzenie na obcasach wywołuje ból stóp. Od czasu do czasu jesteśmy gotowe pocierpieć dla urody. Ale aż dwie trzecie kobiet deklaruje: nosiłabym szpilki chętniej, gdyby nie wywoływały takich dolegliwości. To możliwe! – przekonują specjaliści. Pod warunkiem, że zastosujemy ich rady.

## TYLKO NIE W SZPIC

Jakie buty są najwygodniejsze? Zdaniem większości kobiet liczy się nie wysokość obcasa, ale... szerokość czubka. Z tą opinią zgadza się dr Adrian Rymarczyk, kierownik kliniki ortopedii w Centrum Medycznym Enel-Med. – Żadne pantofle noszone na co dzień, ani te na obcasie, ani płaskie, nie powinny być zbyt wąskie w palcach – mówi ortopeda. – Inaczej deformują stopę: skrzywiają duży i mały palec ku środkowi (z czasem może powstać tzw. halluks). Trzy środkowe palce mają jeszcze gorzej. Żeby się zmieścić, muszą być zgięte ku środkowi

i przykurczone. Pierwszym znakiem, że za często chodzisz w za wąskich butach i na szpilkach, są nagniotki na skórze. Pojawiają się tam, gdzie palce dociskają do buta. – To tylko problem estetyczny, ale nie lekceważmy go – ostrzega specjalista. – Następnym etapem może być usztywnienie podkurczonych stawów i ścięgien. Jeśli zareagujesz w porę, zmiany da się cofnąć. Pomogą ćwiczenia rozciągające zalecone przez lekarza, rozpórki między palce na noc i wygodne buty. Jeśli deformacja jest zaawansowana, trzeba będzie zrobić operację – przywrócić prawidłowy kształt kości i tkanek.

## PUNKT CIĘŻKOŚCI

Jednak do takich zmian może dojść dopiero po kilku latach codziennego chodzenia na obcasach. Znacznie szybciej odczujesz dolegliwości związane z krążeniem. – Mięśnie stóp, łydek i ud działają jak pompy – mówi dr Iwona Radziejewska-Choma z Centrum Flebologii w Warszawie. – Pobudzają przepływ krwi w kierunku serca. Ale gdy obcas ma więcej niż 5 cm, „pompy” nie pracują prawidłowo. Krążenie zwalnia i w najniższej części nóg powstaje zastój krwi. Dlatego pod koniec dnia nogi są ciężkie

i opuchnięte. A w nocy możesz mieć skurcze, czuć drętwienie i mrowienie łydek. Takich objawów nie wolno bagatelizować. Często poprzedzają pojawienie się żylaków. Jak im zapobiegać? W ciągu dnia często poruszaj stopami, żeby pobudzić krążenie. Siedząc nie zakładaj nogi na nogę. Najlepiej połóż je nieco wyżej (np. na podpórce pod biurkiem). Po powrocie do domu zdejmij buty

i leżąc, oprzyj nogi wysoko o ścianę. Potem oplucz je chłodną wodą i wymasuj od dołu do góry, najlepiej kremem z wyciągiem z kasztanowca, rutyną lub diosminą (zmniejszają obrzęki i wzmacniają naczynia). Opuchniętym, zmęczonym stopom pomoże też krótkie zanurzenie w wodzie z lodem. Jeśli na obcasach chodzisz często lub sporadycznie, ale masz skłonność do żylaków,

## Pewnym krokiem

**Spacer na obcasach będzie bezpieczny, jeśli zadbasz o elastyczne mięśnie nóg – radzi trener gwiazd Piotr Łukasiak (Studio Fitness).**

**1. Maszeruj.** Zaczynij od spokojnego tempa 30 minut dziennie. Krok powinien być o jedną trzecią dłuższy niż wtedy, gdy chodzisz na szpilkach. Najpierw stawiaj na ziemi piętę, potem palce. Z czasem wydłużaj i przyspieszaj krok. Jeśli podczas marszu bołą Cię nogi, trenuj na rowerze, może być stacjonarny (ustaw małe obciążenie, ale większą prędkość).

**2. Wzmacniaj mięśnie.** Przez 15 minut dziennie rozciągaj nogi, zwłaszcza łydki.  
**Ćwiczenie 1.** Siedząc w szerokim rozkroku, zrób skłon do prawej nogi (kolana prosto, palce stóp skierowane do góry). Chwyć ją rękami jak najdalej, po kilku chwilach spróbuj jeszcze przesunąć. To samo zrób do lewej nogi. Powtórz pięć razy.

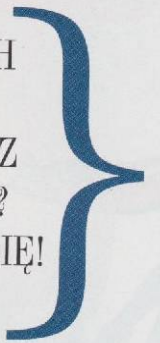
**Ćwiczenie 2.** Leżąc na plecach, unieś nogi pionowo, wyprostuj kolana, palce stóp skieruj do góry. Chwyć jak najwyżej rękami obie nogi, nie odrywając pleców. Po kilku chwilach spróbuj przesunąć je nieco wyżej. Powtórz pięć razy.

**UWAGA!** 15 września weź udział w spacerze ECCO Walkathon na warszawskiej Agrykoli. Za każdy pokonany przez Ciebie kilometr firma przekaże 4 zł na zakup sprzętu medycznego potrzebnego do leczenia dzieci z wadami serca (ecco.com)



NEW STYL QIAT

NA SZPILKACH  
Z TRUDEM  
UTRZYMUJESZ  
RÓWNOWAGĘ?  
GIMNASTYKUJ SIĘ!  
TO POMOŻE.





## Jak na szpilkach?

**Ważna jest nie tylko okazja. Wysokość i grubość obcasa warto dostosować również do typu sylwetki.**



**1. Baleriny, mokusyny.** Najlepiej, jeśli mają niewielki, 1–2-centymetrowy obcas, taki zalecają ortopedzi. To idealne buty na co dzień, zwłaszcza dla wysokich kobiet.



**2. Czółenka.** Obcas 5-centymetrowy nie wygląda zbyt seksownie, ale właśnie dlatego jest odpowiedni do pracy. A dzięki umiarkowanej wysokości także wygodny. (Jeśli szukasz nieco wyższych, ale wciąż komfortowych butów, sprawdź nową kolekcję Ecco 65 Sculptured).



**3. Szpilki.** Ich standardowa wysokość to 6–8 cm. Takie buty są kobiece i eleganckie, dobre na wyjście, także jeśli chcesz potańczyć. Uwaga, to maksymalna wysokość obcasów dla kobiet o wzroście do 160 cm. Wyższe obcasy psują proporcje sylwetki.



**4. Na platformie.** Tylko dzięki tak grubej podeszwie jest możliwe, by obcas miał 12–14 cm wysokości (inaczej musiałybyśmy stać na palcach). To model, który najsukuteczniej wyszczupla. Uwaga, buty nadają nogom atrakcyjny wygląd, ale nie nadają się na spacer ani do tańca.



**5. Na koturnie.** Kompromis między wysokością i wygodą. W takich butach łatwiej utrzymać równowagę (ciężar rozkłada się na całej stopie). Są masywne, więc kobiety niskie lub z nadwagą wyglądają w nich potężniej. A bardzo szczupłe karykaturalnie.

*Opracowała IZABELLA MAZUR-PONIATOWSKA*

< w chłodne miesiące noś specjalne, uciskowe podkolanówki lub rajstopy (dobre przez lekarza).

### NIE MIERZ ZBYT WYSOKO

Oglądam na YouTube gwiazdy na czerwonym dywanie. Wszystkie (nawet te w ciąży i z dużą nadwagą) paradują na megaobcasach! Zdaniem co piątej Polki w płaskich butach nawet piękna kobieta nie wygląda seksownie. Ale czy to nasz obowiązek? Przecież czasem wygodą jest ważniejsza! A najzdrowsze dla nóg buty nie są zupełnie płaskie.

– W balerinach czy mokusynach ścięgno Achillesa jest przez cały czas napięte, a ciężar ciała przesunięty na tył stopy – mówi dr Rymarczyk.

– Idealny model to pantofle na 1-, 2-centymetrowym obcasie. Wtedy sylwetka jest prosta, a stawy i kręgosłup nieobciążone. W takich butach nie trzeba chodzić ciągle, szpilki też są OK. Ważne tylko, by nosić je

z umiarem. – Zdejmować, kiedy to tylko możliwe: siedząc przy biurku, prowadząc samochód – radzi ortopeda. I jeszcze jedno zalecenie:

nie należy przesadzać z wysokością obcasa. Choć moda i zdrowie zazwyczaj idą w kontrze, tym razem lekarze i styliści są zgodni: do pracy zalecają

## Polka na obcasach

**79** procent  
Kobiet nie czuje się  
w szpilkach swobodnie

**65** procent  
Chodzi w nich wolniej  
niż w płaskich butach

**41** procent  
Ma zawsze przy sobie parę  
płaskich butów na zmianę

czółenka na 5-centymetrowym obcasie. Pierwsi, bo są wygodne, drudzy, bo pasują do eleganckiego służbowego stroju. „Ósemkę”, czyli klasyczne szpilki, rekomendują na wyjście. Ale ultrawysokie obcasy, które coraz częściej widać na ulicach, to zdaniem lekarzy męczarnia dla stóp. – Stawy są mocno wygięte, a ciężar ciała spoczywa na małej powierzchni, co nadwęża stopę – mówi dr Rymarczyk. – 12-centymetrowa szpilka to lans, a „czternastka” – fanaberia! – kwituje specjalista. Dozwolona tylko raz na jakiś czas.

### GRANICE WYTRZYMAŁOŚCI

Chodząc w butach na obcasach, najczęściej skarżymy się na ból palców. A rozwiązanie jest proste.

– Żelowe wkładki nie pozwalają stopie się ześlizgiwać – mówi dr Rymarczyk.

– Do tego amortyzują spód. Zastępują tzw. poduszki tłuszczowe, które z wiekiem zanikają. Niekorzystne skutki może mieć chodzenie na obcasach wyższych niż 5 cm przez co najmniej 40 godzin w tygodniu:

– skraca ścięgna i mięśnie łydek

– wykazały badania przeprowadzone na fińskim Uniwersytecie Jyväskylä,

opublikowane w piśmie „Journal of Applied Physiology”.

To powoduje ich ból, częste skurcze. I niesie ryzyko

kontuzji, zwłaszcza gdy zaczynamy

uprawiać sport lub po dłuższym

czasie zmieniamy buty z wysokich

na płaskie. Można wtedy nadwęzić

lub zerwać ścięgno Achillesa (trzeba

złożyć gips lub operować).

Jak sprawdzić, czy Twoje mięśnie

i ścięgna są elastyczne? Spróbuj

na płaskich stopach powoli kucnąć

lub zrobić wykrok do tyłu.

Jeśli Ci się udało, nie masz powodu

do zmartwień. Jeśli nie, codziennie

rozciągaj nogi (patrz ramka na s. 174).

Co jeszcze może Cię zaniepokoić?

Wrażenie, że... ostatnio urosła Ci stopa.

To możliwe, jeśli dużo chodzisz

na obcasach lub nosisz je sporadycznie,

ale masz nadwagę albo jesteś w ciąży.

– Prządki stopy ma kształt łuku

– wyjaśnia dr Rymarczyk.

– Ale w butach na obcasach,

pod wpływem ciężaru ciała rozplaszczają się.

Skutki? Z czasem stopa staje się

szersza i nie mieści w bucie. Boli, bo

nerwy są zaklinowane między kośćmi.

Konieczne będą specjalne wkładki

ortopedyczne.

Jeśli nie pomogą – operacja. Częste chodzenie na obcasach, zwłaszcza tych najwyższych, grozi poważniejszymi kontuzjami. – Silne napięcie może spowodować zmęczeniowe złamanie kości śródstopia – mówi ortopeda.

A to, oprócz bólu, oznacza wielotygodniowe leczenie i zakaz noszenia szpilek. Dlatego modelki coraz częściej ubezpieczają się od takiej kontuzji. Projektanci nie mają zamiaru ograniczać wysokości obcasów.

### TRZYMAJ PION

W butach na obcasach nie wystarczy wyglądać ładnie, siedząc lub stojąc.

Ważne też, by swobodnie się w nich poruszać. Tymczasem co piąta Polka

przyznaje, że trudno jej utrzymać równowagę w szpilkach. – Żeby się

nie przewrócić, instynktownie przechylamy się do tyłu, co obciąża

łędźwie – mówi dr Rymarczyk (to dlatego modelki chodzą po wybiegach

tak dziwnie wygięte!). Jak utrzymać prawidłową postawę? Musimy lekko

napinać mięśnie brzucha i pośladków (trzeba wzmocnić je ćwiczeniami).

Równowagę i koordynację poprawia też stanie na jednej nodze, najlepiej

na tzw. beretach, czyli dmuchanych poduszkach rehabilitacyjnych.

To ułatwia potem chodzenie na obcasach (uwaga, grubsze – słupki,

platformy – są bardziej stabilne).

### ŁĘK WYSOKOŚCI

Komu nie wolno chodzić w szpilkach? Bez względu na zakazów brak. Jednak

osoby, które mają problemy z kolanami lub

łędźwiami, genetyczną wiotkość stawów, nie mogą nosić wysokich

obcasów często (zwiększają ryzyko poważnego skrzywienia kostki, a nawet

złamania). Przeciwwskazaniem jest też skłonność do zylaków i obrzęków

limfatycznych. Cięża? Ortopeda zezwala na szpilki do szóstego

miesiąca. Jednak fibrolog (specjalista od krążenia) odradza od początku. –

Hormony osłabiają naczynia – mówi dr Radziejewska – Choma. – Pajączki

i żyłki pojawiają się najczęściej w ciąży. Kiedy pora na pierwsze

obcasy? – Szkielet rozwija się do ok. 16. roku życia – mówi ortopeda. –

Ale jeśli dziewczynka na chwilę założy dla zabawy szpilki swojej mamy, nic się

nie stanie. Wysłanej i sprawnej stulce też to nie zaszkodzi.

– MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK