

高跟鞋再美 这些人都不宜穿

高跟鞋使很多女性展现出了体态美。穿上高跟鞋,小腿更显修长;当鞋跟高10cm时,足背与地面会呈45°的完美角度;为了维持前后平衡,臀部肌群自然收缩并抬臀、小腹收缩、胸部挺起,能使女人媚态百现。但是健康专家指出,穿高跟鞋美丽的背后是要付出健康代价的,有些人更是万万不可穿高跟鞋的。

穿高跟鞋,美丽有代价

美国足踝外科协会调查研究报告:42%的美国女性承认穿高跟鞋不舒服但不会因此而放弃穿高跟鞋;73%的美国女性已经患有与高跟鞋有关联的疾病。

专家介绍,脚在窄而尖的狭小空间内,脚与脚、前足与鞋底之间摩擦和压力可导致疼痛和血泡,时间一长就会出现鸡眼和老茧;鞋跟越高,坡度越大,身体重心前移,硬将大致为方形饱满的前足挤进锥形窄小的鞋尖

内,前足底负重增大,压力集中在脚趾,加上窄而尖的鞋尖限制足趾的活动,使双足备受折磨,容易诱发拇外翻(大脚骨)、拇囊炎、锤状趾、跖骨头缺血性坏死等疾患;鞋跟抬高,小腿后侧肌肉收缩,导致跟腱短缩;身体重心向前移,导致骨盆前倾;臀部及背部肌群收缩,腰椎小关节和关节囊长期处于紧张状态,关节囊和腰背肌劳损难以避免,进而引起腰痛。

六类情况赶紧脱下你的高跟鞋

专家表示,若足部本身有以下问题,更不能穿高跟鞋,否则会导致疾病加重和损伤出现:

1.有足部疾病如拇外翻和扁平足。专家表示,穿高跟鞋时,由于重力作用及鞋的坡度增加,将脚趾挤入窄而小的鞋尖内,远端脚趾偏离了内侧的轴线而向外侧移位,会诱发形成拇囊炎或大脚骨。穿上高跟鞋,身体重心前移,小腿后侧肌群为了克服重心而经常拉紧,长期拉紧的后侧肌群松弛会出现“胫后肌功能障碍”,导致维持脚底拱桥位的肌腱松弛,久而久之,拱桥位便失去支持而塌下,形成扁平足。已出现拇外翻或扁平足后,继续穿高跟鞋,情况只会加重。

2.患膝关节炎或膝盖曾接受过手术治疗。专家指出,正常行走时足底着地,踝膝关节垂直在同一轴线可以吸收分解更多的震荡力。但穿了高跟鞋后令身体重心前倾,膝关节承受压力增加;再者,穿上高跟鞋后总是脚前掌先着地,致膝关节、盆骨等部位吸收更多震荡力。长时间的紧张和压力导致髌股关节的过早劳损诱发膝关节炎。

3.习惯性踝扭伤者。足跟抬高后,韧带相对处于松弛位置,行走时踝关节稳定性差,容易扭伤。

4.16岁以下骨骼未发育成熟者。专家提醒,16岁以下少女足部骨关节及韧带仍处于相对松弛状态,足弓尚未完全定形,长时间穿高跟鞋会危害正常足弓而诱发扁平足。

5.足底脂肪垫减震能力减弱的年长者。女性过了30岁后,足底的脂肪组织会逐渐萎缩,脂肪垫会逐渐变薄,吸震能力会减弱,会导致疼痛发生或加剧。

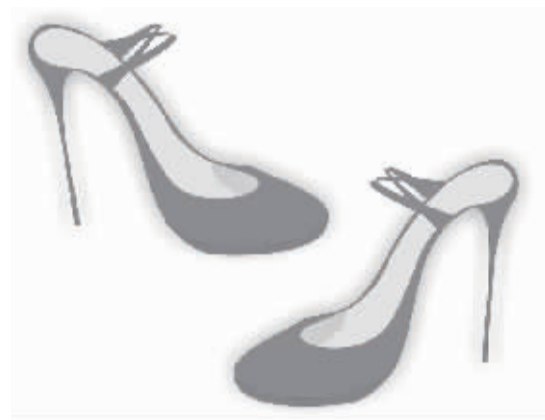
6.孕妇和肥胖人群。专家表示,穿高跟鞋后,容易摔倒;重心的改变骨盆会相应的向前倾斜,不利于自然分娩的正常进行。肥胖者因体重的增加,足底韧带负荷过大而松弛,可能会导致扁平足。

■专家提醒

高跟鞋不宜长期穿

专家指出,据美国足踝外科协会研究发现,女性每周5天穿高跟鞋与平底鞋相比较,两年后跟腱变厚变硬,小腿后侧肌肉短缩13%。若再穿平底鞋,肌肉与跟腱需要重新拉伸来适应鞋子高度,会引起小腿不适甚至疼痛。因此,他建议,高跟鞋(跟高超过2.5cm的鞋)不宜长期穿,应与平底鞋交替穿。

(梁瑜)



六类人不适合穿高跟鞋

- 有拇外翻和扁平足
- 膝关节炎或膝盖曾接受过手术治疗
- 习惯性踝扭伤者
- 16岁以下
- 年长者
- 孕妇和肥胖人群

