



На вопрос, что выбрать - шикарные "шпильки" или элегантные, но скромные лодочки, вы, вероятно, кивнете на первые. И будете не правы - высокий каблук не сулит ничего, кроме неприятностей. Так считает хирург-ортопед Александр СТРОКОВ, много лет занимающийся проблемами артроза. Шишка, косточка, подагра - так по-простому называется эта напасть.

При ходьбе на слишком высоком каблуке (кому-то и 5 см много, а для других 11 см не проблема) тяжесть тела перемещается на переднюю часть стопы, на пальцы и, как правило, на первый сустав большого пальца. Казалось бы, разгружается голеностопный сустав, центральный в системе амортизаторов и подшпипников стопы.

Но в том-то и дело, что ему не надо разгружаться, ему следует только правильно работать! А на "шпильке" он зажат, скован, неподвижен, и вот уже вокруг, в суставных сумках, накапливается неизрасходованная жидкость, что ведет к застойным явлениям. А связки? Находясь в постоянно сокращенном состоянии, они не только утомляются и перенапрягаются, со временем их бездействие приводит к полной потере прочности и эластичности. Не меньше страдают и своды стопы - продольный и поперечный. Под тяжестью тела (хорошо, если ваш вес 50 кг, а если 90?) своды прогибаются, уплощаются, перестают амортизировать. Утрата функций сопровождается и болями, и судорогами, и сильной усталостью всей стопы.

Один за всех работает сустав первого пальца - на нем нагрузка всего тела, он отвечает за сохранение стопы от неизбежных неровностей почвы. Обо всей этой непосильной нагрузке он непрерывно сигнализирует гипофизу - ведь именно на большом пальце расположена точка связи с гипофизом, важнейшей частью эндокринной системы. Он регулирует работу всех желез внутренней секреции, а значит, и ваше эмоциональное состояние. А вы никогда не задумывались, отчего это к концу дня вы взвинчены, издерганы? Да вы же непрестанно звоните в колокола - конечно, ваш организм просто оглохнет.

Стопа терпит долго, но на конец бастуют и сустав, и своды, из последних сил поддерживающие стопу, - они уплощаются, не выдержав нагрузки, стопа расплющивается (плоскостопие), а сустав воспаляется, утолщается и не просто побаливает и постанывает - огнем горит и дергает острой болью, особенно по ночам.

Артроз - не единственное последствие любви к высоким каблукам. Большинство из нас страдает плоскостопием, даже не подозревая об этом. Ну, ноги болят - это могут быть и вены, и сосуды, и связки - именно они являются причиной стойких и неприятных болей при плоскостопии. Но это не только боли и усталость - это и деформация стопы. Она как бы загибается внутрь в передней части. Такая стопа не просто некрасива, она становится причиной многих неприятностей. Например, вросший ноготь тоже результат деформации стопы, ведь она работает в неправильном режиме, соответственно, изменяются функции всей опорно-двигательной системы. Кстати, это и боли в спине, поскольку функции позвоночника также нарушены, и он отзывается остеохондрозом, радикулитом, люмбаго - все это болезни, связанные со стопой тоже.

В большей степени плоскостопие выражено у тех, кто работает стоя - ткачихи, стюардессы, хирурги, продавцы. Это болезнь прямо-таки профессиональная, и без специальной обуви тут не обойтись. В первую очередь разговор о супинаторах - они надежно поддерживают и предотвращают своды от уплощения. В дорогой обуви такая поддержка предусмотрена, заложена при конструировании модели. Но можно изготовить их самим, с помощью куска толстой сыромятной кожи и поролон. Это непросто, и трудно достигнуть точности, поэтому лучше супинаторы покупать - сейчас это не проблема.

Кстати, скинув туфли, не следует ходить дома босиком - на ровном, гладком паркете стопа еще сильнее расплющивается. Так что супинаторы весьма желательно вкладывать даже в домашние тапочки.

Людмила АЛЕКСЕЕВА
По материалам журнала "Женское здоровье"