

Cum ne incaltam corect

Dupa cum am promis ieri seara.. revin acum, cu recomandari legate de CUM putem evita DURERILE DE PICIOARE cauzate de incaltamintea necorespunzatoare.

Incaltamintea, fie ea prea scurta, prea strimta sau prea rigida.. constituie, cu siguranta, unul dintre factorii, care predispun PICIORUL la suferinta.

Acesta este sechestrat, uneori pentru foarte multe ore, intr-o structura, de cele mai multe ori rigida si putin expandabila, care nu corespunde de fapt formei sale anatomo-functionale.

Piciorul este o structura elastica, flexibila si cel mai bine se simte cind este gol.

De aceea SI mersul cu picioarele goale prin iarba, nisip sau pietricele de riu este atit de recomandat si de benefic talpilor.

De-alungul istoriei omenirii incaltamintea a satisfacut doua cerinte.. sa fie functionala si ornamentala.

De multe ori MODA a fost in detrimentul functionalitatii si mai ales comoditatii piciorului.

O incaltaminte imperfecta, necorespunzatoare din punct de vedere al comoditatii piciorului, atit in repaus cit si in mers.. genereaza NU numai dureri cit SI infirmitate.

Piciorul initial normal se va modifica in timp, muschii isi pierd din putere iar ligamentele pot fi suprasolicitate.

Dupa un timp, acestea devin laxe.. si nu mai asigura stabilitatea articulatiilor.

Durerile coapselor sau spatelui, sunt considerate de cele mai multe ori de natura reumatica.. dar ele pot avea drept cauza o INCALTAMINTE ne-corespunzatoare, ne-fiziologica.

Atunci ce e de facut ca sa aveti pantofi frumosi, in pas cu moda si pe deasupra picioarele sa nu fie chinute prea mult.

In primul rind cind cumparati pantofi verificati materialul din care este facut.

Piciorul trebuie sa respire.. NU sa transpire prea mult intr-un pantof.

Talpa pantofului NU trebuie sa fie rigida ci destul de elastica, in asa fel incit sa permita miscarea de rulare a talpii in timpul mersului.

O talpa buna trebuie sa permita relaxarea talpii, in interiorul pantofului si la mers sa atenueze shocurile cu solul sau cu denivelarile acestuia.

Cea mai ergonomica talpa este aceea care respecta boltile normale ale piciorului, adica are niste ridicaturi, ca niste talonete moi atit in dreptul boltii anterioare cit si pe lungimea boltii plantare.

S-au realizat si talpi cu puncte de preso-punctura plantara care nu numai ca relaxeaza piciorul dar se pare ca au efecte la distanta, asupra organelor care au corespondent neuronal in talpa.

Tocul pantofului joaca si el un rol important.

Trebuie sa fie cu o inaltime potrivita si sa ofere o stabilitate piciorului in mers sau la alergare.

Cel mai indicat, la femei, este o inaltime medie.. tocurile inalte avind, in timp, efecte devastatoare asupra structurii osteo-articulare a piciorului.

Aceleasi efecte le are si virful pantofului.. daca acesta este prea ascutit.

Desi relativ inestetica.. forma patratoasa a partii din fata a pantofului este totusi cea mai fiziologica.

Ea permite degetelor sa stea relaxate si nu inghesuite.

Pentru persoanele care stau preponderent in picioare.. stomatologi, chelneri, bucatari, frizeri, poshtasi CEL mai de recomandat este incaltamintea ortopedica, care nu numai ca ofera oprima structura pentru talpa dar si protejeaza articulatia gleznei, care si ea este supra-solicitata.

Pentru activitate sportiva pantoful trebuie sa fie flexibil, cu talpa destul de moale si adaptat efortului depus.

Materialul fetei pantofului trebuie sa fie destul de rezistent in asa fel incit sa NU permita piciorului miscari care ar putea sa produca o instabilitate articulara.. entorse sau in timp artroze.

In general un pantof se adapteaza dupa forma piciorului dar aceasta nu este totdeauna o regula.

Exista frecvent si cazuri cind pantofi necorespunzatori pot distruge picioarele, in timp relativ scurt.

Aceshtia fie ca sunt proiectati nefiziologic.. fie ca materialul din care sunt produshi este total inadecvat.

! De aceea aveti mare grija cind va cumparati pantofi.

! Cautati-i sa fie bine facuti si de calitate.

! Chiar daca sunt ceva mai scumpi.. in timp investitia facuta se va dovedi benefica.. veti evita sa vizitati medicul si nu veti cheltui inutil pe medicamente si tratamente.