

الكعب العالي يسبب آلام الظهر والعنق والركبة

عدم التوازن في القدمين قد يؤدي إلى خلع الفخذ

من المحتمل أن تؤدي إلى أعراض ناجمة عن هذه المشروبات ربما لا تكون ملحوظة.

جراحة لأقدام النساء

إن فائدة العمليات الجراحية أجريت على نساء ويعزو المتخصصون السبب في ذلك إلى أن أحذية الرجال عادة ما تكون مناسبة مع الحجم الطبيعي للقدم فضلاً عن وجود مساحة كافية داخلها كما أن الرجال ربما يتعرضون لبعض الأورام بسبب الأحذية، لكنها أوزان لا يصاحبها ألم.

إن القدم تؤدي وظيفة غاية في الأهمية إزاء تحمل وزن الجسم وتحتهي على شبكة من النهايات العصبية ونظام معقد للعضلات والأربطة التي تعمل على تثبيتها وحفظ التوازن ويعتبر بالثاني أن الجراحات التي تجرى على القدم تتضمن

مخاطر من المحتمل أن تكون أكبر من الأنواع الشائعة لجراحة التجميل. وتعالج أورام القدم وأعراض آلام القدم الأخرى في المراحل المبكرة بالتوسل التقويمية على نحو متزايد.

وتشير الجمعية الطبية الأميركية للعناية بالقدم إلى أن ما يقرب من 13.7 مليون أمريكي ممن تزيد أعمارهم عن 18 سنة قد استخدموا وصفات العلاجات التقويمية في قسرات معينة من حياتهم وأن 23.5 مليون آخرين قد اشتروا العلاجات التقويمية من الصيدليات على الرغم من أن عدداً قليلاً من الوسائل يناسب الأحذية الحديثة الموضوعة.

وتستخدم وسائل العلاج التقويمية للقيام بمعالجة ما هو أكثر من ألم القدم. ويؤكد الأطباء أن حالات عدم التوازن التي تبدأ في القدمين يمكن أن تؤدي إلى خلع في الفخذ وألم في الركبة والظهر والرقبة.

مناشئ ساخنة وقد تترك بالنعناع

بعد كل هذا التحذير عن استخدام وإساءة استخدام الأحذية، ليس من المدحش أن تصبح العناية بالقدم صناعة مزدهرة. وأوجدت منتوجات المياه المعدنية علاجات للأقدام التي تعاني من المشاكل. فهناك المناشئ الساخنة وصرامهم الشدنيك ومزيلاات الطبقة الخارجية من البشرة الجافة، وسوائل ماء الورد والحليب وزيت اللوز إضافة إلى الشدنيك الذي غالباً ما يستخدم مع النعناع المركز الذي يمنح البشرة لعاناً ورياحاً.

اختيار الحذاء المناسب

ينطبق المصطلح علاج القدم على أن الصائفة الواحدة من الأحذية الرياضية تجعل من الضروري السعي إلى الحصول على نصيحة الأطباء الأخصائيين قبل اختيار الحذاء المناسب لنوع قدمهم ونشاطهم. فإن ذوي الأقدام المنقرسة العالية على سبيل المثال قد يحتاجون إلى مزيد من وسائد الحماية وقد يحتاج الناس ذوو الأقدام المسطحة إلى مزيد من الدعم في مجال قوس القدم. وينصح أحد الأطباء مرضاهم بعدم التوازن التي تبدأ في القدمين يمكن أن تؤدي إلى خلع في الفخذ، فمثلاً لهم: تستطيعون أن توهروا على أنفسكم زيارة الطبيب ببساطة عبر مشاركة الطبيب بالجدية واكتشاف الشرق.

يفيد الأطباء بأن الاتجاه الحالي في قطاع الحذاء هو العناية بالنسبة لقدم المرأة. إن الأحذية ذات الكعوب العالية للغاية والضيقة للغاية حول أصابع القدم تؤدي إلى خلق مشاكل وتضاعف بعض الحالات المرضية القائمة.

كما أن الأحذية المستديرة حول القدم وذات الكعب العالي الذي يصل ارتفاعه إلى خمس أو ست بوصات، وهي موضة هذا العام، ليست بالأفضل. والأمر يتعلق على العكس من المصنوعة من الجلد المشلول التي تكثف الدم تماماً.

إن الشباب تمثل أيضاً مشكلة تتدهور فهي مسطحة تماماً وناعمة وطرية ولا تحمي القدم ولا تدعمها. هذا طبعاً بالإضافة إلى تسببها في كثير من الحوادث بسبب التعثر. ويشير الخبراء إلى أن الأحذية الرياضية أيضاً تؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل تتطلب علاجاً طبيياً. بينما يتفق الجميع على أن أفضل الأحذية للقدم الصحية يجب أن تماثل الشكل الطبيعي للقدم في الوقت الذي تقدم فيه الدعم لباطن القدم. بالإضافة إلى نعل مرن تحت الأصابع كما يوجد في معظم الأحذية الرياضية. وتوضح دراسات جديدة أن الحذاء الجيد يجب أن يحتوي على نعل مسطح نسبياً وشبه يوافق الكعب، كما يجب وجود مساحة في صندوق الأصابع وأن يصنع الجزء الأعلى من الحذاء من مواد ناعمة، كما أن الرياض يساهم في تكييف الحذاء مع القدم.

إن الكعوب العالية يمكن أن تكون سيئة بالنسبة لمن ترتديها لعدة أسباب فالكعب العالي يرفع القدم بعيداً عن وضعها الطبيعي. كما يقصر عضلة الساق. ومثل هذه الأحذية تدفع ثقل الجسد للأمام بطريقة غير متناسقة على كعب القدم وهو الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل فيما يتعلق باستقرار اليات القدم.

يقول بعض الأطباء الأجانب: إن الأحذية ذات الكعب العالي ذات مساحات ضيقة توجّه أصابع القدم إلى أسفل، مما يضع القدم في وضع مستغير ويجعل الشخص عرضة للإصابة بالتلفات في كاحل القدم. ويضيف: إن الكعب البطلن يساهم على امتصاص الصدمات، إذ أن الكعب عندما ينزل على الأرض خلال المشي يكون المصنوع مسواياً لتوزن الجسم مرتين ونصف كما أن المشي على كعب عالٍ يتطلب أن يكون الشخص قادراً على امتصاص أثر ضربة الكعب.

يصبح القدم أداة جاهزة لحفظ التوازن على نحو يضغط على أصابع القدم على نحو سوزون ولا امتدح هناك من يضمن أن لهم هذه الصلابة عظام الشخص.

آلام الظهر

ويحتمل أن تكون آلام الظهر والعنق والركبة ناتجة عن انتقال الصدمة عبر الهيكل العظمي بسبب الكعب غير المريح، فضلاً عن المشاكل تبدأ عندما تؤثر أحذية الكعب العالي على الموائف الطبيعية للقدمين. يضاف إلى ذلك أن الأحذية العصرية المصممة على أساس التضييق التدريجي لمخافة أصابع القدم باتجاه مقدمة الحذاء تتطلب حشر القدم في مساحة أقل من المساحة التي تحتاجها.

الأحذية الضيقة تضغط على الأعصاب بل للحق بها ضرراً في بعض الحالات. ويقول الأطباء أنها تؤثر على الشرايين على المدى الطويل. فضلاً عن أن الأحذية ذات المقدمة الحادة أو تلك تحتوي على أرضيات صلبة يمكن أن تعطل عمل القدم بالحد من مرونة الكاحل وأصابع القدم، وأن الأحذية ذات الأرضيات الصلبة أو تلك المصنوعة من جلد أو سواد جلدية قوية بعض الشيء تعطل حركة الأصابع وتؤثر سلماً على قوة الأصابع. كما يؤكد الخبراء على أهمية الوظائف التي تؤديها أصابع القدم مما يحتم الاهتمام بها وعدم إهمالها بالابتعاد عن كل ما يمكن أن يعرقل وظائفها ويحد من نشاطها مثل ارتداء الأحذية غير المريحة. ويمكن أن تسبب الأحذية الضيقة تشويه القدم في منطقة الأصابع كما أن

