

Uso de salto alto pode encurtar músculos e tendões e até provocar varizes!!!



Dores frequentes nos pés, calosidades e vermelhidão são os primeiros sinais de abuso do salto alto e bico fino.

Bonitos, elegantes e... *perigosos!* Os sapatos de salto alto, queridinhos de muitas mulheres, podem se tornar verdadeiros inimigos da saúde, causando desconforto, dores e até varizes.

O uso excessivo de saltos muito altos pode encurtar os músculos e tendões, afetar os joelhos e prejudicar a coluna. Outro problema desagradável que pode surgir é o aparecimento de varizes, pois os saltos contraem a panturrilha, prejudicando a circulação sanguínea.

Além disso, usar saltos altos aumenta a chance de sofrer quedas, torções e até mesmo fraturas. E não pense que para isso acontecer o salto tem que ser enorme: acima dos cinco centímetros, os saltos já começam a causar problemas.

O ponto principal, no entanto, é a frequência com que se usa esse tipo de sapato: quanto mais, pior. "A utilização crônica de salto alto por mais de quatro horas por dia pode levar à formação de deformidades dos dedos do pé, encurtamento dos tendões e lesões na coluna e nos joelhos".

Em longo prazo, este hábito gera dor, desequilíbrio muscular, estresse articular e até degeneração nas articulações.

Postura

O salto alto pode dar a impressão de uma postura mais ereta e elegante, mas na verdade ele causa o oposto. Para distribuir igualmente a massa corporal para que os membros sustentem o corpo, é necessário que toda a sola do pé seja apoiada no chão. O salto alto acaba, assim, desfigurando a postura, pois inclina o pé, colocando todo o peso sobre os dedos, contraindo a panturrilha e forçando os joelhos e a coluna.

Um estudo realizado pela Universidade de Iowa, nos Estados Unidos, utilizou sensores, câmeras e outros modernos equipamentos de baropodometria (conhecido como o "teste da pisada", que mede a pressão na planta dos pés) para medir as forças e ondas de choque nos pés de mulheres enquanto caminhavam com sapatos com saltos entre cinco e 7,5 cm. Os resultados mostraram que o uso do salto altera a postura, causando a inclinação do tornozelo para dentro e desestabilizando as articulações, e trazendo uma carga bem maior sobre os joelhos. Outra pesquisa, realizada na Inglaterra, constatou que mulheres que usavam salto alto ao menos cinco vezes na semana tinham os músculos da panturrilha até 13% menores do que mulheres que usam sapato de salto baixo ou tênis.

Os problemas acontecem porque o salto alto provoca uma mudança na musculatura: com o uso constante, os músculos da parte de trás da perna ficam mais curtos e os da frente, mais longos. Segundo o ortopedista, Alexandre Campello, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia no Joelho, os saltos muito altos alteram a biomecânica da passada durante a caminhada e força a flexão da planta do pé, o que prejudica a circulação e a musculatura dos tendões.

"O uso constante de salto alto e bico fino, pode trazer vários problemas de saúde como encurtamento da musculatura posterior da perna que forma o tendão de Aquiles, agravamento de joanete, sobrecarga na cabeça dos metatarsos (parte mediana do pé) pela mudança no apoio fisiológico do pé com dores na extremidade dos pés, fascite plantar (inflamação da fáscia, estrutura de sustentação da sola do pé), entre outras".



Se o uso do salto alto realmente for imprescindível, a recomendação é que se dê preferência para saltos grossos, que dão maior sustentação e formas arredondadas para não deformar os dedos.

Força do hábito

Dores frequentes nos pés, principalmente próximo aos dedos e nos tornozelos, calosidades e vermelhidão são os primeiros sinais de alerta de que se está abusando dos saltos altos. Muitas mulheres, porém, acostumam-se com o uso constante de sapatos de salto alto e não sentem esses sinais. Aliás, nesses casos o desconforto aparece na hora de usar um sapato de sola plana, como um tênis. Essa permanência prolongada pode ser justamente o sintoma de que o corpo já foi afetado. "Isso é sinal que já existem

encurtamentos musculares. Por isso quando usam salto baixo, o alongamento destes músculos causa desconforto".

Para se sentir bem sempre, a melhor receita é intercalar o uso de sapatos de salto alto, mas grossos e estáveis com a sola plana: assim a musculatura da perna fica em um estágio intermediário.

Exercícios físicos

Mulheres que costumam usar sapatos de salto alto e bico fino frequentemente e também praticam esportes e atividades físicas podem ver seu desempenho prejudicado. Especialmente se praticam atividades físicas de impacto, como corridas. Isso porque o uso constante de salto alto encurta os músculos, tendões, afeta os joelhos - o que acaba prejudicando a prática de atividades físicas.

O calcanhar, elevado pelo salto, automaticamente faz com que a mulher ande com os joelhos mais dobrados. Essa mudança faz com que haja uma sobrecarga na região logo abaixo da patela (proteção da parte anterior do joelho), podendo causar rachadura na cartilagem ou até mesmo tendinite patelar (inflamação dos tendões).

Subindo no salto

Saltos muito altos não devem ser usados por períodos prolongados e principalmente quando se fica muito tempo de pé. E também não devem ser usados diariamente. É necessário o equilíbrio de tempo entre o uso desses tipos de calçados e o uso de calçados que protejam as estruturas anatômicas do pé.



No entanto, se o uso do salto alto realmente for imprescindível, a recomendação é que se dê preferência para saltos grossos, que dão maior sustentação e equilíbrio e não forcem demais determinadas áreas do corpo. Saltos do tipo Anabela ou plataforma também causam menos danos à saúde, pois distribuem melhor a pressão feita na planta do pé. Assim como as formas arredondas ou quadradas, pois não deformam os dedos.

Os saltos não estão totalmente vetados do guarda-roupa feminino. Mas, para tanto, é importante não usá-los excessivamente. A sugestão é guardá-los para ocasiões especiais, como festas e baladas, por exemplo. “No dia a dia, existem várias formas de manter a elegância com maior conforto”!

A recomendação para o uso diário é de um salto grosso de 5 cm, que proporciona beleza e conforto.

Dê preferência por calçados feitos à mão, com sola, forro e palmilha de couro (100% couro) eles são bem mais caros, mas proporciona estabilidade, conforto, beleza e absorvem a transpiração dos seus pés!

Afinal de contas, precisamos dos nossos pés para caminhar por toda a vida!!!

