



TACONS

¿BONS O DOLENTS PER LA
SALUT?



Els talons són els grans amics de les dones, però al mateix temps als seus pitjors enemics, ja que hi ha moltes dones que no renuncien ells sabent que aquests depenen de la alçada que representen poden ser perjudicial per la salut, no només en la piesino global a tot el cos.

Entre el 39%-80% de les dones usen de manera continua taco alt (més de 3cm)

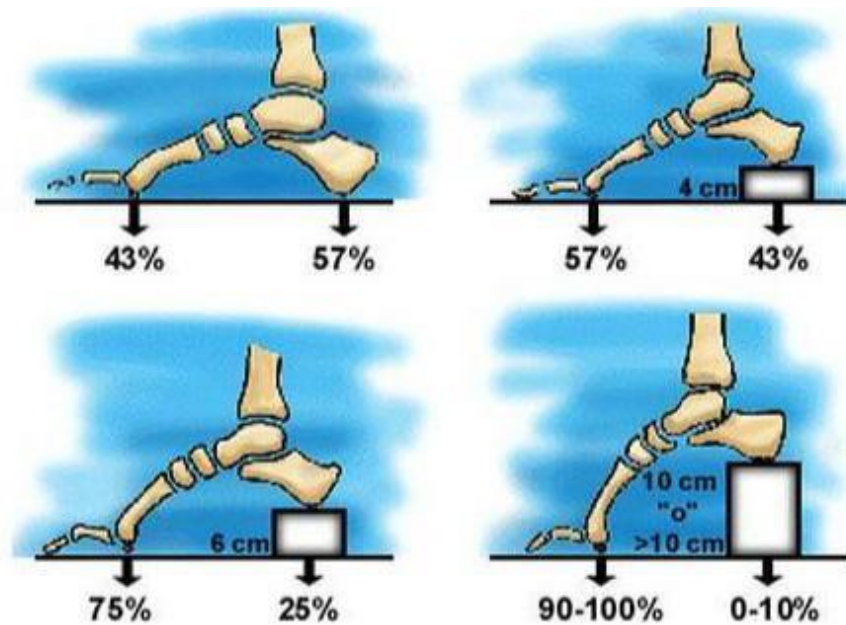
En les estadístiques es mostren que les dones presenten quatre vegades més problemes en els peus que els homes, i un factor determinant és l'ús de talons alts i són molt més alts i més estret, pitjors conseqüències ocasionen.

Els riscos associats amb l'ús d'aquest calçat és valorada en estudis en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid en col·laboració amb el Centre Clínic, han demostrat que els talons causen deformitat crònica en els ossos del peu anomenada HAV (Hallux Valgus Abductus) o comunament anomenat galindons.

Això pot explicar des de quan el peu descalç dona suport, es basa en una superfície paral·lela el pes del cos es distribueix de manera que el percentatge de càrrega en el retropeu és en la part davantera del peu del 43% i 57%.

Però això es modifica quan fem servir sabates amb talons alts, segons l'altura de la càrrega es modificaran percentatges.

Amb tacó de 4mm es pot visualitzar en l'imatge el tant per cent es veu intercanviada, el que era prèviament en el retropeu ara pateixen de càrrega màxima la patirà l'avantpeu.



Com s'incrementa el tacó es veu augmentat 2cm, la carrega presentada a l'avantpeu augmenta potent arribar fins un 90% - 100% si el tacó supera els 10cm.

Aquesta distribució de les càrregues tan asimètriques genera problemàtica ja no només a nivell de peu sino en cadenes musculars i articulacions diferents a les del peu .

Un exemple molt evident és el turmell, augmentant el risc de patir un esquinç fins tres vegades en comparació amb el suport del peu normal.

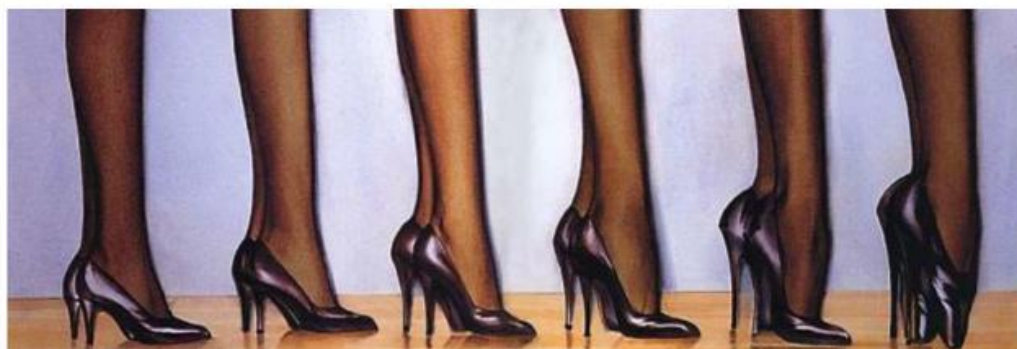
Amb els talons apareix un desplaçament del centre de gravetat cap endavant, que genera que la musculatura posterior tingui que contreure i genera molèsties en els gastrocnèmios.



El genoll se sobrecarrega en el ús de sabates amb tacons degut que els músculs situat a l'esquena presenten major tensió i generen una posició de flexió, que generem que altres músculs tinguin que contraure-se per mantenir l'equilibri.

Hi ha diferents canvis en la postura quan pren sabates amb tacó, ja que augmenta la curvatura de la columna lumbar, genera problemes a nivell d'esquena, com es pot apreciar, dur tacons no només perjudicam a nivell del peu, sino en conjunt global de tot el cos

Consells per triar el tacó de una sabata:



És important seleccionar dins d'una gran varietat de calçats, els menys perjudicials per el cos, així que és important tenir un conjunt de paràmetres clars.

- El millor calçat de taló és aquell que tindrà 2 cm d'alçada serà el que millor ens reparteixi la càrrega.

-Si és superior a 2 cm de taló seria recomanable la utilització de plataforma d'alçada a la zona de l'avantpeu així redueix l'efecte del tacó.

-Así mateix les conseqüències són inferiors si el calçat no és tan estret, d'aquesta manera, els dits no són fixes ni se acumulen uns amb altres. Cuant més alt i estret és el calçat,

pitjors són les conseqüències que ocasiona.

A més, ens pot evitar les conseqüències de l'ús de sabates de tacó alt si no fem servir-los de forma regular, sino en un dia eventual per assistir a una festa o reunió elegant, pero al arribar a casa i regresar a la vida quotidiana, ens encalzams tacons més baixos adequat per al peu.

Llavors, recordeu utilitzar tacons no massa alt i si ho fa, tractar de no caminar amb ells durant tot el dia, repercutirà significativament l'impacte sobre la postura i estructura osteomuscular del nostre cos

