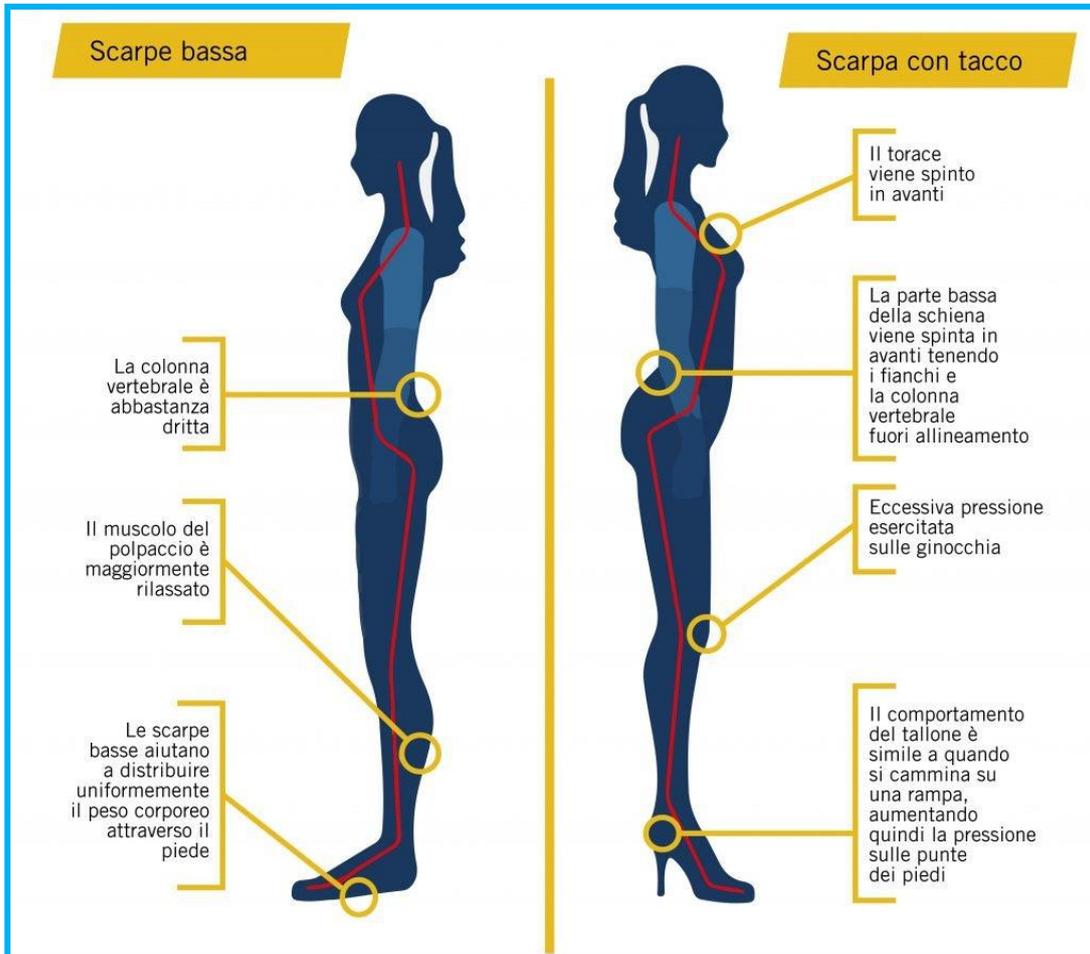


L'USO DELLE SCARPE COL TACCO



Sicuramente i tacchi alti hanno dei pregi, come quello di slanciare il proprio aspetto, nonché dare un tocco di raffinatezza e sensualità.

Ma non bisogna sottovalutare che un uso eccessivo può comportare veri e propri effetti collaterali e talvolta conseguenze anche piuttosto gravi.

I tacchi alti ed i problemi che derivano dal loro utilizzo possono sfociare in numerosi disagi e fastidi.

Questo tipo di scarpa è sicuramente tra le più richieste, un gran numero di donne non può farne a meno, infatti il guardaroba femminile comprende numerosi modelli di ogni genere, adatti ad ogni tipo di occasione. Per questo moltissime donne utilizzano sempre più spesso calzature con tacchi, poiché talvolta sono anche fortemente richieste in ambito lavorativo. E poi come fare a rinunciare ad un elegante paio di décolleté per una serata speciale? Ecco dunque che una donna può ritrovarsi ad indossare i tacchi alti per molte ore durante l'arco di una giornata. Questo il motivo per cui tacchi alti e problemi diventano due elementi fortemente connessi fra loro. Tutti gli esperti di posturologia concordano sulle conseguenze posturali che l'utilizzo frequente di queste scarpe comporta, anche se spiegano che si tratta di un fattore soggettivo, poiché dipende innanzitutto dal buon senso, dal tipo di calzatura e dalla frequenza con cui vengono utilizzate

Quindi come comportarsi?

Secondo gli esperti i tacchi dovrebbero essere utilizzati il minimo possibile, in quanto appunto risultano dannosi ad un corretto appoggio plantare, allo schema del passo e alla postura. Tre centimetri di tacco bastano a trasferire il peso dal tallone all'avampiede del 22%. Sei centimetri incrementano il peso sui metatarsi del 57% e nove centimetri fanno scaricare il 76 % del peso corporeo sulla punta del piede, alleggerendo il tallone così sollevato da terra.

SCHIENA

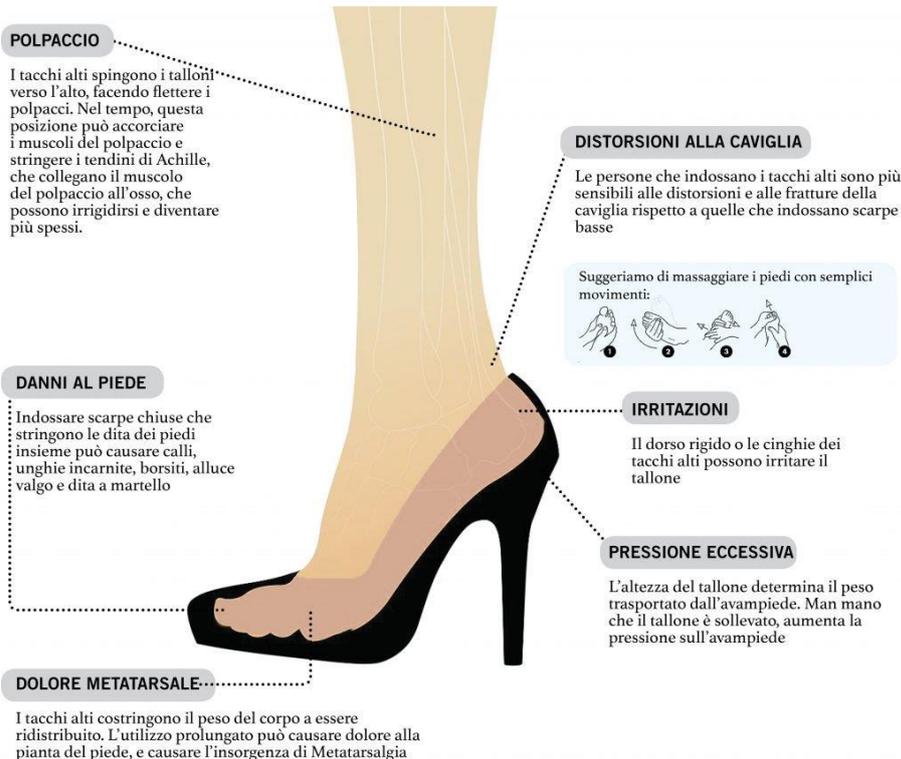


La normale forma a S della schiena agisce da ammortizzatore, riducendo lo stress sulle vertebre. Indossare i tacchi alti provoca l'appiattimento della colonna lombare e uno spostamento posteriore della testa e della colonna vertebrale toracica. Le scarpe con i tacchi alti ti fanno piegare in avanti sulla parte bassa della schiena per aiutarti a rimanere in linea

Quali sono gli effetti sul piede?

Esistono diversi effetti collaterali dovuti all'utilizzo di scarpe con tacco alto, che possono trasformarsi in patologie dolorose, vediamo di quali si tratta

1. Calli e duroni
2. Borsiti
3. Dita a martello
4. Alluce Valgo
5. Metatarsalgia
6. Neuroma di Morton
7. Tendineo d'Achille
8. Accorciamento muscoli del polpaccio
9. Distorsioni alla caviglia



La metatarsalgia è il primo effetto scatenato dalle scarpe con tacco alto, specie se la punta della calzatura è stretta.

Un'altra frequente infiammazione che colpisce l'avampiede e strettamente collegata alla metatarsalgia è il **Neuroma di Morton**. I sintomi tipici sono: dolore, bruciore e la sensazione di un sassolino o di un chiodo nella scarpa che insiste sotto il punto dolente. Tanto che chi ne è colpito a è costretto a fermarsi per togliere la calzatura e massaggiare il piede. Inoltre il peso che grava sulle dita accelera la predisposizione individuale a sviluppare l'**alluce valgo** e la **deformazione delle dita comunemente definite "a martello"**