



SALTO ALTO: GRANDE RISCO PARA A SAÚDE DA MULHER



CALCADOS DE SALTO ALTO:

Eles são peças-chave no guarda-roupa de qualquer mulher. O salto alto faz parte do universo feminino há décadas e de lá pra cá, a adesão só aumenta. Mas o uso contínuo dos saltos pode trazer sérios problemas na saúde, principalmente relacionados à coluna. São considerados altos, os saltos acima de 15 centímetros. Os de 5 a 10 centímetros são medianos e abaixo disto são considerados baixos.

Os pés são muito acometidos por diversas doenças. E o salto alto auxilia para o aparecimento destas, principalmente na coluna lombar, que é o eixo de sustentação do corpo. Além disto, também causa o encurtamento dos músculos da panturrilha (batata da perna).

O uso contínuo do salto alto causa dores na coluna, calcanhar e também o chamado “esporão de calcanhar” porque o salto não tem proteção contra o impacto do pé no chão. Não oferece proteção para o calcanhar. Os saltos também causam a “fascite plantar” por causa do impacto e do uso prolongado. Outro problema muito comum causado pelos saltos é a entorse, as famosas “viradas de pé”, muito comuns entre as mulheres.

Os saltos não dão estabilidade para o pé e deixam as mulheres com o centro de gravidade muito para frente. Os exercícios para os pés são importantes para aliviar as dores. O alongamento dos Ísquiotibiais (músculos da coxa) pode ser feito com o lençol ou com uma cordinha, duas vezes por dia, durante dez minutos e previne câimbras, inchaços e dores.

Outra dica importante é escolher a numeração correta para que o calçado não fique apertado ou folgado. O “escalda pé” com água morna também é muito bom. Atenção para que não seja usada sandália rasteira, porque não tem acolchoamento para suportar os impactos. Os calçados pedem o máximo de conforto e ao sentir dores é preciso procurar um médico para um diagnóstico diferencial.

O salto transmite uma aparência de charme e elegância a mulher, mas o problema é que passar muito tempo em cima de um salto pode deformar o pé, atrofiar a musculatura das panturrilhas e causar dores na coluna. E como toda mulher não pretende abandonar essa poderosa arma de sedução, a melhor coisa a se fazer é aprender a usar calçados que arrasam sem tropeçar na saúde.

Um salto de 3 centímetros causa praticamente os mesmos danos que uma torre de 10 centímetros. Com qualquer um dos dois, os passos se tornam mais curtos e lentos.

O resultado é um sofrimento, pois a planta do pé dói e ganha calosidade, os dedos tomam a forma de garras. Sem falar do joanete, que é 50% obra dos saltos. Com esse tipo de calçado a pressão e a sustentação do seu corpo, que geralmente se distribui por toda a sola, se concentra no dedão e no vizinho. Essa sobrecarga causa lesões.

Com o calcanhar lá em cima, é comum observar lordoses e o encurtamento da musculatura posterior das pernas. O teste para ver se esse mal já pegou em você é descer à terra firme, se descalça sentir estiramento nas coxas, panturrilhas ou costas é porque pode estar sofrendo de atrofia. Virar o pé também se torna mais frequente, o que pode causar rompimento de ligamentos.

RETO E SEGURO?

O salto do tipo plataforma é menos nocivo, mas dá a falsa sensação de pisada firme, o que facilita torções e quedas

A COLUNA E O SALTO

Por causa do calcanhar elevado, o centro de gravidade do corpo é jogado para a frente

Centro de gravidade normal... e jogado para frente

coluna normal... e jogado para frente

Empinando o bumbum

Hiperlordose lombar

Calcanhar elevado

Para compensar a inclinação, tende-se a "empinar" o bumbum, jogando o tronco para trás e causando uma hiperlordose, que compromete a postura de quem está crescendo

COMO O PESO É DISTRIBUÍDO

Em saltos menores do que 3 cm: 50% do peso no calcanhar, 50% do peso na frente.

Em saltos maiores do que 6 cm: 90% do peso no calcanhar, 10% do peso na frente.

SEXTO DEDO?

O salto transfere até 90% da pressão da pisada para a frente do pé. Essa pressão pode virar joanete, que é um "calo" formado pelo desvio dos ossos, e que é agravado por calçados de bico fino

joanete

regiões afetadas

metatarsos

osso com desvio

Pressão

Pé normal

Panturrilha se contrai e, em meses, pode "encurtar", causando dor quando não se usa salto

Músculos do calcanhar podem ficar comprimidos e, por isso, menos flexíveis

11 cm é a altura média dos saltos usados em concursos de miss

3 cm é a altura máxima de um salto "inofensivo" à saúde

Fonte: GIBELE RESSIO, ortopedista da Universidade Federal de São Paulo; THATIA BONFIM, fisioterapeuta da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais e CEZAR CASARIN, professor de educação física da Universidade Nove de Julho

Fonte: www.prevencaonline.com.br

Informativo – 001/2012