

ما هي أضرار انتعال الكعب العالي؟

أصبح الكعب العالي الرفيق اليومي لكل امرأة، فهو يعتبر عاملا مهما في أناقتها اينما ذهبت.

وعلى الرغم من اللمسة السحرية التي يضيفها على إطلالة المرأة إلا أن الكثيرا تجهلن ان إنتعاله لفترات طويلة يمكن أن يسبب لهم العديد من المشاكل. لذلك سيدتي، إذا شعرت بألم في القدمين في كل مرة ترتدين فيها الكعب العالي تجنبني القيام بالأمر .

وفي ما يلي سنقدم لك الآثار المترتبة عن إنتعال الكعب العالي لفترات طويلة:

1- آلام المفاصل: عند انتعال الكعب العالي تبطئ الدورة الدموية أثناء المشي ذلك لأن وضع القدم المستقيم يسبب ضغطا على الركبة عند الحركة، الأمر الذي يترتب عنه مع الوقت آلام الركبة والمفاصل وعضلات المفاصل قد تتفاقم فتؤدي الى التهابات مع الوقت.

2- الإصابة بوتر العرقوب: وهو الذي ينجم بسبب التغيرات الفسيولوجية للأوتار والعضلات حول كاحل القدم، فتشعرين بألم شديد لا يزول بسهولة.

3- الإصابة بدوالي القدم: مع الوقت تأخذ القدم شكلا معيناً بسبب الكعب العالي، الذي يمكن أن يتفاقم ويسبب ضغطا شديدا على جانبي القدم والأصابع، الى حدّ غصابة الجلد بالتصلب ما يشوه من مظهر القدم وعندها تصبحين مضطرة لإجراء عملية جراحية.

4- الإصابة بآلام الظهر: فإن تعال الكعب العالي يسبب ضغطا على اسفل الحوض مع الدفع للامام عند المشي أو الوقوف الأمر الذي يسبب ضغطا على منطقة اسفل الظهر ما يسبب ألما شديدا بالظهر، وتحدث هذه الحالة بوجه خاص عند النساء البدينات المصابات بأمراض السمنة .

5- التواء في الكاحلين: بحيث يحدث انقسام ابالتساوي بين كلا من الكعب والقدم نفسها، الأمر الذي يثير خلاا بين الكعب والقدم التي يركز عليها يسبب التواء الكاحل .

6- اصابة في اظافر القدم: مع انزلاق القدم إلى الامام سيحدث سحق

لأصابع القدم يتسبب في ثني الاطافر، ما يزيد من فرص غرس الظفر داخل الجلد فيحدث مع ذلك الألم الشديد .

7- تشققات اسفل القدم: الضغط الكبير على أسفل الكعب يسبب يزيد من فرصة الإصابة بتصلب الجلد وتشققه، ذلك ننصحك بوضع الكريمات المرطبة قبل ارتداء الكعب العالي للمحافظة على جلد الكعب.