قواعد هامة لاختيار حذاء الكعب العالي

تبدو النساء اللواتي يرتدين أحذية الكعب العالي مذهلات ، حقيقة غير قابلة للجدل. لكن هناك دائمًا الشعور بعدم الراحة الذي يترافق مع هذا النوع من الأحذية. ليست هناك حاجة لطرح هذا بما إنه يوجد العديد من الحيل التي تساعدك على اختيار أحذية الكعب العالي التي ستجعل حياتك أسهل وأقدامك أكثر راحة.

قواعد هامة لاختيار حذاء الكعب العالي .

- **ارتفاع الكعب المريح للارتداء اليومي**

مهما كنت تحبين أحذية الكعب العالي ، عليك اختيار تصاميم أكثر تواضع وراحة للاستخدام اليومي . إن اعتماد أحذية الكعب العالي كثيرًا بشكل متكرر يضر الصحة ويصيب مفاصل الركبة على المدى الطويل كما تسبب بمشاكل العمود الفقري.

على الرغم من القول المأثور "أن الجمال هو ألم" ، لكن هل علينا أن نتحمل هذا الوجع عندما يكون كل ما نحتاج له للحصول على الراحة هو تقصير طول الكعب بضع سنتيمترات؟

أبسط طريقة يمكنك اتباعها هي اتباع توصيات الأطباء، حيث يعتقدون أن ارتفاع الكعب يجب ألا يتجاوز الـ4 سم . هذا الارتفاع هو أقل ضرر، يقلل من الضغط على العمود الفقري.

خيار آخر هو الانتباه إلى المسافة بين الكعب وكعب الحذاء . تعد المسافة الأكثر راحة وامان هي 6 سم – تجعل القدمين يقفان بشكل صحيح وبأقصى ثبات.

- **ارتفاع مريح وآمن لأحذية الكعب العالي**

ستحتاجين لاستخدام حيلة أكثر تعقيدًا لاختيار أحذية السهرات والمناسبات . لكن لا تقلقي – فهو يستحق هذا الأمر لأن هذه الطرق سوف تساعدك على اختيار ارتفاع الكعب المثالي بالنسبة لك . الخبر السار لك أن الكعب سيكون أعلى من 2-4 سم في معظم الحالات.

تتطلب الطريقة الأولى ، الأخذ بعين الاعتبار الميزات المحددة للجسم . تحتاجين إلى قياس طولك وطول الساق من الوركين إلى القدمين واستخدام : (طول / طول الساق – 1.61) * 10. ستحصلين على قياسات ارتفاع الكعب المثالي بالنسبة لك.

تتطلب منك الطريقة الثانية مسطرة أو شريط قياس . اجلسي على كرسي ودي ساق واحدة أمامك . لا تقومي بشد قدمك بل كوني مسترخية . قومي بقياس المسافة من الكعب إلى مقدمة القدم . سيكون القياس الذي تحصلين عليه هو ارتفاع الكعب المثالي بالنسبة لك .

- **الفروق الدقيقة**

الحجم : من أجل الحصول على الراحة وعدم وجود الألم لدى إرتداء حذاء الكعب العالي ، غالباً ما تحاول السيدات تجنب اعتماد الأحذية الأصغر من حجم القدم . هذا أمر صحيح ، لأنه من الأفضل اختيار قياس أكبر من حجم القدمين . سوف تسمح لك هذه الطريقة بوضع طبقات السيليكون في الحذاء ، ما يزيد مستوى الراحة.

المواد : كقاعدة عامة ، إن الأحذية المصنوعة من مواد اصطناعية تكون قاسية وتستغرق الكثير من الوقت لتأخذ شكل منحنى القدمين وأصابع القدم الطبيعي. إن هذا النوع من الأحذية يسبب ظهور المشاكل . الأحذية المريحة هي المصنوعة من جلد الغزال أو الجلد.

نصائح موقع الكعب : لا ينبغي تقييد القدمين أكثر من اللازم في أحذية الكعب العالي الضيقة ، كما لا يجب أن تكون هذه الأحذية واسعة للغاية . يجب تثبيت القدمين في الحذاء بكل بساطة.

لمعرفة مدى الراحة التي يتمتع الحذاء الذي ستختاريه ، لا يجب أن تشعري بالكسل أو التعب أو الغرابة لدى المشي به عند تجربته. من جهة أخرى ، عليك الانتباه إلى موقع كعب – فهو لا ينبغي أن يكون مائل – منحني إلى الخارج أو الداخل.