

## آیا کفش پاشنه بلند واقعا ضرر دارد؟

تهران (پانا) - ۷۰ درصد زنان کفش‌های پاشنه بلند می‌پوشند و ۴۰ درصد از آن‌ها به طور روزانه از این کفش‌ها استفاده می‌کنند. گفته می‌شود استفاده از کفش‌های پاشنه بلند بر مفصل زانو اثرگذار است و نشانه‌های شیوع آرتروز در مفصل زانو مشاهده شده است.

به گزارش ایسنا، زWNJ& پوشیدن کفش ZWNJ&های پاشنه بلند، ZWNJ& نیروی تماس مفصلی در کمپارتمان داخلی زانو، نیروی تماس مفصلی کشکی رانی را در فاز استنس گامبرداری افزایش می‌دهد؛ ZWNJ& افزایش این نیروها به صورت جمعی حین راه رفتن، ZWNJ& می‌تواند مفصل را در معرض خطر تخریب و آرتروز قرار دهد.

دردهای مفاصل زانو و کشکی رانی، علائم هشدار دهنده پوشیدن کفش ZWNJ&های پاشنه بلند هستند، توصیه می‌شود به جای استفاده از کفش ZWNJ&های پاشنه بلند به دلیل اثرات زیان ZWNJ& بار آن بر مفصل زانو و کشکی رانی، از کفش ZWNJ&های معمولی تخت یا کفش ZWNJ&های با حداقل ارتفاع پاشنه استفاده شود.

پژوهشی که در خصوص ZWNJ& اثر کفش پاشنه بلند بر نیروی عضلانی، نیروی تماس مفصل زانو و نیروی تماس مفصل کشکی رانی ZWNJ& انجام شده، آمده است: ZWNJ& مفصل زانو بزرگ ZWNJ&ترین مفصل بدن و محل اتصال دو استخوان بزرگ درشت ZWNJ&نی و رانی است که وزن سر، ZWNJ&تنه، اندام فوقانی، لگن و ران ZWNJ&ها حین فعالیت ZWNJ&های روزانه را تحمل می‌کند. این مفصل در اثر اعمال نیروهای نامتقارن دچار انحراف می‌شود پوشیدن کفش ZWNJ&های پاشنه بلند و اروس زانو را افزایش و گشتاور عضلات در صفحه ساجیتال را افزایش می‌دهد.

استفاده طولانی مدت از کفش ZWNJ&های پاشنه بلند با افزایش جمعی این نیروها به صورت نامتقارن به داخل مفصل، می‌تواند منجر به مایکروتروما و در نهایت آرتروز در این مفصل شود. آرتروز از بیماری ZWNJ&های غیر واگیر فلج ZWNJ&کننده است که هزینه ZWNJ&های درمانی ناشی بالایی دارد بنا بر این پیشگیری از ایجاد این بیماری از اهمیت بسیاری برخوردار است. ZWNJ&

در این پژوهش که با جامعه آماری ۹ دختر جوان با دامنه سنی ۲۱ سال، طی سه مرحله با کفش پاشنه ZWNJ&دار ۶ سانتی ZWNJ&متری، ۳ سانتی ZWNJ&متری و بدون کفش انجام شده، آمده است: ZWNJ& کفش پاشنه بلند باعث تغییر در مرکز فشار کف پا حین ایستادن می‌شوند. کفش ZWNJ&های پاشنه بلند سرعت راه رفتن، طول گام را کاهش می‌دهد در حالی که تواتر گام بدون تغییر می‌ماند و میزان بلند شدن پاشنه از زمین نیز حین راه رفتن با کفش پاشنه بلند کاهش می‌یابد. ZWNJ&

محققان می‌گویند: ZWNJ& پوشیدن کفش ZWNJ&های پاشنه بلند به عنوان یک ریسک فاکتور برای توسعه درد کشکی رانی محسوب می‌شود. نیروی تماس مفصل کشکی رانی در صفحات قدامی خلفی و عمودی در وضعیت راه رفتن با کفش پاشنه بلند ۶ سانتی متری به طور معنی ZWNJ&داری از وضعیت راه رفتن بدون کفش بیشتر بود، ZWNJ& در حالی که نیروی تماس مفصل کشکی رانی در صفحات قدامی خلفی و عمودی در وضعیت راه رفتن با کفش پاشنه بلند ۶ سانتی متری و راه رفتن با کفش پاشنه بلند ۳ سانتی متری تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

در نتایج این پژوهش آمده است: پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند نیروی تماس مفصلی در کمپارتمان داخلی زانو، نیروی تماس مفصلی کشککی رانی را در فاز استنس گامبرداری افزایش می‌دهد. افزایش این نیروها به صورت تجمعی حین راه رفتن، می‌تواند مفصل را در معرض خطر تخریب و آرتروز قرار دهد. دردهای مفاصل زانو و کشککی رانی، علائم هشدار دهنده پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند هستند و توصیه می‌شود به جای استفاده از کفش‌های پاشنه بلند به دلیل اثرات زیان بار آن بر مفصل زانو و کشککی رانی، از کفش‌های تخت یا کفش‌های با حداقل ارتفاع پاشنه استفاده شود.

این پژوهش در شماره دوم مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام منتشر شده است.