

Σαγιονάρες: είναι τελικά ανθυγιεινές για τα πόδια μας;



Οι αγαπημένες

καλοκαιρινές σαγιονάρες μπορεί να αποτελούν τη νούμερο ένα επιλογή για το καλοκαίρι, αλλά ίσως τελικά να μη είναι όσο «αθώες» φαίνονται.

Αναπαυτικές; Ναι. Εύχρηστες; Ναι. Ωστόσο, μελέτες δείχνουν, ότι οι αγαπημένες μας σαγιονάρες μπορεί να προκαλέσουν μια σειρά από σωματικές ασθένειες, που κυμαίνονται από πελματιαία απονευρωσίτιδα και πόνο των μυών, μέχρι σοβαρό πόνο στην πλάτη.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Auburn διαπίστωσαν, ότι φορώντας σαγιονάρες αλλάζει ο τρόπος που κάποιος περπατά, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα στο πέλμα, τη φτέρνα και τον αστράγαλο.

Τι λένε οι ειδικοί;

Ενώ μια μελέτη του 2010 έδειξε, ότι οι σαγιονάρες μπορούν να μειώσουν πραγματικά το βάρος στα γόνατα, η συχνή χρήση τους «υποθάλπει» έναν μεγαλύτερο κίνδυνο. Οι ερευνητές συνέκριναν τα αποτελέσματα της έρευνας φορώντας σαγιονάρες και αθλητικά παπούτσια σε 39 άνδρες και γυναίκες φοιτητές.

Όσοι φορούσαν σαγιονάρες, έκαναν μικρότερα βήματα και χτυπούσαν τη φτέρνα τους στο έδαφος με λιγότερη κάθετη δύναμη, από εκείνους που φορούσαν αθλητικά, αλλάζοντας στην ουσία τον βηματισμό τους.

Ο λόγος; Οι περισσότεροι, που φορούσαν σαγιονάρες, είχαν την τάση να σφίγγουν τα δάχτυλα των ποδιών τους γύρω από τη διχάλα της σαγιονάρας, προκειμένου να περπατούν κανονικά. Αυτή η ενστικτώδης κίνηση, σύμφωνα με τους ειδικούς μπορεί να οδηγήσει σε επαναλαμβανόμενη πίεση στον αστράγαλο και το πόδι.

Ωστόσο, ακόμα κι αν οι σαγιονάρες παρέχουν κάποιο όφελος στην απορρόφηση των κραδασμών πάνω από τα γυμνά πόδια, οι μελέτες δείχνουν ότι είναι υπεύθυνες για την αντιστάθμιση του σώματος. Με απλά λόγια, το σώμα αναγκάζεται να αλλάξει κέντρο βάρους και αυτό επιφέρει επιπλέον φορτίο στον κορμό, τη φτέρνα και το υπόλοιπο μέρος του ποδιού. Αποτέλεσμα είναι η συχνή εκδήλωση πόνου στα πόδια, τα ισχία και τη μέση.

Μεταξύ των πιο εξεζητημένων μάλιστα τραυματισμών, λόγω της συχνής χρήσης τους, είναι η πελματιαία απονευρωσίτιδα, μια επώδυνη φλεγμονώδης κατάσταση, που οφείλεται στη υπερβολική λειτουργία της φτέρνας. Πρόκειται για μία από τις πιο κοινές αιτίες πόνου στην συγκεκριμένη περιοχή, που βασανίζει περίπου το 10% του πληθυσμού.

Αυτός ο οξύς πόνος στη φτέρνα συχνά τροφοδοτείται από την ημερήσια φθορά της σαγιονάρας, το υπερβολικό βάρος και την πίεση που ασκείται στην περιοχή του ποδιού.

Οι έρευνες αναφέρουν μάλιστα, ότι περίπου το 20% των πασχόντων αναπτύσσουν μια χρόνια κατάσταση, επιβαρύνοντας ακόμη περισσότερο την ήδη υπάρχουσα πελματιαία απονευρωσίτιδα.

Τι πρέπει να προσέχετε;

Βέβαια, αυτό δε σημαίνει, ότι πρέπει να «αποτάξετε» τις σαγιονάρες από την γκαρνταρόμπα σας. Πρέπει όμως, να είστε προσεκτικοί στη χρήση τους. Οι ειδικοί συστήνουν να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές, προκειμένου να μη χρειαστεί να αντιμετωπίσετε προβλήματα, φορώντας τις σαγιονάρες σας.

- **Σωστή ώρα:** Αντικαταστήστε τις σαγιονάρες σας κάθε τρεις με τέσσερις μήνες και αποφύγετε να τις φοράτε όλη την ημέρα.
- **Καλή ποιότητα:** Οι φτηνές, πλαστικές συνήθως σαγιονάρες μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς και φουσκάλες, ειδικά με την πολύωρη έκθεση στον ήλιο. Προτιμήστε να αγοράσετε δερμάτινες σαγιονάρες, για να μην έρθετε αντιμέτωποι με επιπλέον δερματικά προβλήματα.
- **Φορέστε τη σωστή σαγιονάρα:** Βεβαιωθείτε, ότι η φτέρνα και τα δάχτυλα

των ποδιών σας δεν κρέμονται από τις άκρες της σαγιονάρας και ότι όταν λυγίζετε τη σαγιονάρα από άκρη σε άκρη, δεν λυγίζει η περιοχή της καμάρας του ποδιού.

- **Φοράτε σαγιονάρες επιλεκτικά:** Για το περπάτημα στην παραλία, στην πισίνα αλλά και μία γρήγορη βόλτα μέχρι το κοντινό μανάβικο, οι σαγιονάρες είναι η ιδανική επιλογή. Ωστόσο, η πεζοπορία, τα αθλήματα (έστω και στην παραλία) και κυρίως οι ασφαλτοστρωμένοι δρόμοι μπορούν να σας προκαλέσουν προβλήματα.
- **Και ό,τι και να κάνετε, μη φοράτε ποτέ κάλτσες με τις σαγιονάρες σας.**

Πηγή:clickatlife.gr