

Προσοχή από τις γόβες στιλέτο! Κονταίνουν τους μυς!



Οι γυναίκες που έχουν

μάθει να φοράνε παπούτσια με ψηλά τακούνια, συχνά νιώθουν πόνο στα πόδια τους όταν αποφασίζουν να βάλουν ίσια. Τώρα, βρετανοί επιστήμονες λένε πως ανακάλυψαν το γιατί.

Υπερηχογραφήματα στους μυς των ποδιών μιας ομάδας εθελοντριών έδειξαν πως όσες φορούσαν καθημερινά γόβες-στιλέτο είχαν στις γάμπες τους μυϊκές ίνες κατά 13% πιο κοντές απ' ό,τι όσες προτιμούσαν τα ίσια παπούτσια.

Η μελέτη, που δημοσιεύεται στην «Επιθεώρηση Πειραματικής Βιολογίας» (JEB), έδειξε ακόμη πως οι γυναίκες που φορούν ψηλά τακούνια έχουν πιο δύσκαμπτους Αχίλλειους τένοντες.

Όλ' αυτά σημαίνουν ότι για να μπορέσει μια γυναίκα να φορέσει ίσια παπούτσια δίχως να πονάει, αφ' ενός θα πρέπει να τα φοράει επί λίγο καιρό, αφ' ετέρου να κάνει ασκήσεις διατάσεως των μυών, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Όπως εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής δρ Μάρκο Ναρίτσι, καθηγητής Φυσιολογίας της Γηράνσεως στο Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, από την δεκαετία του '50 κιόλας οι γραμματείς που υποχρεωτικά φορούσαν ψηλοτάκουνα παπούτσια, διαμαρτύρονταν ότι δεν μπορούσαν να περπατήσουν όταν τα έβγαζαν - και κάπως έτσι είχαν καθιερωθεί τα ψηλοτάκουνα «πασούμια» στο σπίτι.

Με το πέρασμα των χρόνων, διαδόθηκε ευρέως η αντίληψη ότι η καθημερινή

χρήση ψηλοτάκουνων παπουτσιών κονταίνει τους μυς της γάμπας. Έως τώρα, όμως, δεν είχε διερευνηθεί εάν στ' αλήθεια συμβαίνει αυτό.

Έτσι, ο δρ Ναρίτσι και οι συνεργάτες του επιστράτευσαν 80 γυναίκες, 11 από τις οποίες επί 2 χρόνια ή περισσότερο δεν είχαν φορέσει παπούτσι με τακούνι χαμηλότερο από 5 εκατοστά, ενώ ταυτοχρόνως παρουσίαζαν ενοχλήματα όταν προσπαθούσαν να περπατήσουν με ίσια παπούτσια.

Η μελέτη

Οι ερευνητές υπέβαλλαν τις εθελόντριες σε μαγνητικές τομογραφίες και υπερηχογραφήματα - και ενώ οι μαγνητικές δεν κατέδειξαν ιδιαίτερες διαφορές, τα υπερηχογραφήματα έδειξαν πως κατά μέσον όρο οι γαστροκνήμιοι μύες των 11 εθελοντριών είχαν σημαντικά βραχύτερες μυϊκές ίνες απ' ό,τι στις υπόλοιπες εθελόντριες.

Η διαφορά αυτή ήταν εμφανής και με ένα άλλο, απλό πείραμα: οι ερευνητές ζήτησαν από τις εθελόντριες να ξαπλώσουν μπρούμυτα σε έναν καναπέ και διαπίστωσαν πως οι φτέρνες τους σχημάτιζαν μεγαλύτερη γωνία σε όσες φορούσαν γόβες-στιλέτο απ' ό,τι στις υπόλοιπες. Η διαφορά αυτή οφείλεται ξεκάθαρα στο ότι είναι πιο κοντοί οι μύες τους στις γάμπες.

Με άλλες «ασκήσεις», τέλος, διαπίστωσαν πως οι Αχίλλειοι τένοντες των 11 εθελοντριών ήταν πολύ πιο παχείς και δύσκαμπτοι απ' ό,τι εκείνοι των γυναικών που φορούσαν ίσια παπούτσια.

Το εύρημα αυτό εξηγεί και γιατί πονάνε όσες χρήστριες ψηλοτάκουνων παπουτσιών προσπαθούν να φορέσουν μοκασίνια: οι τένοντές τους δεν τεντώνονται επαρκώς, κατά τον δρ Ναρίτσι.

Όλ' αυτά δεν σημαίνουν πως πρέπει να πετάξει μια γυναίκα τις αγαπημένες γόβες-στιλέτο της. Απλώς, πρέπει να κάνει διατάσεις των μυών στις γάμπες της. Ο δρ Ναρίτσι συνιστά μια άσκηση: πατήστε με τα δάκτυλα στην άκρη ενός σκαλοπατιού, κρατηθείτε γερά από τις χειρολαβές στην σκάλα για να μην πέσετε και κατεβάστε τις φτέρνες σας όσο πιο χαμηλά μπορείτε. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε...

Πηγές: tanea.gr- ikypros.com