

مد در پوشیدن کفش چه بلایی بر سرمان می‌آورد؟

عوارضی که کفش نامناسب برای پاهایتان به همراه دارد، بعضاً جبران ناپذیر هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر کفشی که خیلی تنگ باشد، می‌تواند منجر به مشکلات پا مانند درد، تاول، پینه، ناخن‌های فرو رفته در گوشت پا و حتی بدشکلی انگشتان پا شود.

اگر کفش‌های تنگ را برای مدت طولانی بپوشید، مشکلات ذکر شده برای شما ایجاد می‌شوند.

این برجستگی‌های دردناک زمانی در پا ایجاد می‌شوند که استخوان یا بافت از کنار انگشت شست پا بیرون بزند. وقتی بیش از حد بزرگ می‌شوند، می‌توانند باعث چرخش انگشت شست پا به داخل شوند.

انگشت متقاطع زمانی اتفاق می‌افتد که انگشتان پای خود را به زور وارد یک جعبه کوچک کنید، مانند آنچه در کفش‌های نوک تیز رخ می‌دهد. در نهایت این کار می‌تواند منجر به میخچه یا پینه دردناک شود و پیدا کردن کفش مناسب را دشوارتر کند.

اگر به طور مرتب کفش‌های خیلی کوچک بپوشید، انگشت پایتان چکشی شکل می‌شود. انگشتان دچار گرفتگی شده و نمی‌توانند صاف باشند و در نهایت ماهیچه‌های انگشت پا دیگر صاف نمی‌شوند و منجر به ایجاد انگشتانی می‌شود که دائماً خم می‌شوند.

کفش‌های پاشنه بلند نیز اعصاب پا را تحریک و اذیت می‌کنند. بنابراین کفش‌های خاص که عموماً در جشن‌ها و مراسم‌ها استفاده می‌شوند را برای همیشه و مدت طولانی نپوشید.

برای داشتن پاهای سالم، کفش‌های راحت بپوشید که پاهایتان به درستی جا می‌شوند و به انگشتان پا فضای اندازه می‌دهند.

مد می‌تواند برای مدت کوتاهی سرگرم کننده باشد، اما اگر به دنبال یک روند در پوشیدن کفش تنگ هستید، ممکن است بخواهید سلامتتان را به دیگران بسپارید و با آن خداحافظی کنید.

منبع: سایت ان‌کی‌تریبیون