



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

Cosa significa vivere 10/12cm da terra - vivere sui tacchi alti

Gli specialisti sostengono che il prezzo da pagare per vivere su tacchi alti trendy ed eleganti è molto alto. Sempre più, podologi e chirurghi ortopedici cercano di educare le donne sulle conseguenze a lungo termine dell'indossare scarpe sbagliate, in particolare i tacchi alti.

Oltre a causare dolori ai piedi, alla parte inferiore della schiena, al collo e alle spalle, i tacchi alti possono condurre anche a deformità del piede. E recentemente sono stati associati anche all'insorgenza di artrite.



Una recente indagine condotta dalla American Medical Association Podiatric ha scoperto che il 53 per cento delle donne lamenta dolori ai piedi, e che il 25 per cento delle donne che indossano tacchi alti ogni giorno sono a rischio di sviluppare un'artrite.



Altri studi del 2012 provenienti da varie riviste mediche sostengono che camminare sui tacchi alti aumenta lo sfregamento delle superfici articolari del ginocchio e dell'anca, aumentando il rischio di osteoartrosi.

Uno studio pubblicato in marzo da ricercatori finlandesi ha concluso che le donne che indossano tacchi alti per 40 ore settimanali, nell'arco di due anni camminano in modo diverso dalle donne che li indossano per solo 10 ore settimanali. Lo studio riporta che le donne che indossano abitualmente tacchi alti compiono passi più brevi, più vigorosi ed energici, e camminano in modo meno efficiente.

Molte donne che indossano i tacchi quotidianamente sviluppano retrazione dei tendini di Achille, che possono causare dolore alla schiena e rendere più difficile camminare a piedi nudi o con scarpe basse. Altre condizioni che possono scaturire dall'abuso di tacchi alti sono l'alluce valgo, le dita a martello, il neuroma di Morton e la malattia di Haglund.





Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

E' difficile accettare che le donne siano così disposte a sopportare il dolore da non sentire questioni. **Avere dolore ai piedi non è normale**, nonostante la pressione mediatica e commerciale continui a proporci scarpe con tacchi altissimi.

La realtà è che molte donne mantengono un rapporto strettissimo, di complicità e quasi affettivo per le proprie scarpe.

Le hanno esibite in locali notturni, su piste da ballo per molte ore. Hanno richiamato l'attenzione conferendo alle proprie gambe un aspetto slanciato e polpacci sottili.

Per molte donne (e molti uomini!) la sensualità del polpaccio è direttamente proporzionale all'altezza della scarpa.

Purtroppo in alcuni casi, la fedeltà alla moda piede raggiunge gli estremi. Alcune donne



arrivano a farsi amputare dita dei piedi per adattare meglio il piede alla scarpa. Negli USA questa pratica è comunemente chiamata toe tucking.

Sono segnalati casi nella città di New York in cui le donne pagano fino a \$ 2.000 per farsi rimuovere parte o un intero dito mignolo del piede, in modo che possa meglio adattarsi alle scarpe a punta.

Certamente casi estremi, ma che somigliano in qualche modo all'usanza cinese del bendaggio dei piedi. E' un attestato di devozione fanatica alla moda, ed anche uno status symbol.

Da un sondaggio della Società Americana della Caviglia e del Piede risulta che l'88 per cento delle donne indossa scarpe troppo strette, ed il 76 per cento ha qualche tipo di deformità del piede. Su un periodo di 15 anni, l'87 per cento degli interventi chirurgici sull'avampiede riguardavano donne. Nel sondaggio emerge che molte donne a cui era stato detto dal proprio chirurgo che i loro interventi sarebbero stati inefficaci e vanificati se avessero continuato ad indossare tacchi alti, avevano, nonostante tutto, continuato a farlo.

Esiste quindi una sorta di disconnessione con la sfera razionale su questo punto.

Molte donne non possono immaginare la vita senza queste scarpe .

Ma il nostro compito è quello di educarle sui problemi che possono insorgere.

Ecco alcuni consigli dai professionisti del settore medico:



Dr. Raffaello Riccio

Foot | Shape | Function

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com

- Se è necessario indossare i tacchi, meglio quelli a forma di cuneo, piuttosto che quelli a stiletto, per massimizzare la stabilità ed evitare che i piedi oscillino da un lato all'altro.
- Cercate di mantenere i tacchi entro i 6 cm di altezza, e non indossate tacchi alti per più di poche ore alla volta.
- Acquistate le scarpe a fine giornata, quando i piedi sono alla loro massima grandezza.
- Lasciate spazio sufficiente alla punta della scarpa per circa un dito.
- Comprate scarpe con un buon supporto per l'arco plantare ed il tallone.



Ballerine e infradito possono essere altrettanto dannose dei tacchi alti, soprattutto se sono troppo flessibili e non supportano adeguatamente il piede.

Nonostante tutto questo, siamo realisti... le donne non smetteranno mai di portare tacchi alti...

Contatti:

Dott. Raffaello Riccio

info@raffaelloriccio-foot-surgery.com

www.raffaelloriccio-foot-surgery.com