

Saiba por que nunca usar um calçado apertado

O evento pode ser maravilhoso, a roupa pode estar bonita, a comida pode ser ótima e a música, arrebatadora. Porém, quem já esteve em uma situação como essas usando um calçado apertado sabe que todo o prazer do momento é ofuscado pela sensação de dor e desconforto. Além disso, há outros aspectos em que um calçado apertado pode ser inconveniente.

14/10/2016 15:45:51

Problemas causados por calçados apertados

1. Dores

O primeiro sinal de que um calçado está apertado é o surgimento das dores. Seja porque o calçado pressiona e desgasta a pele, causando um ferimento, seja porque pressiona os ossos, esse é um alerta de que aquele sapato não tem o tamanho necessário para comportar os pés com conforto.

2. Bolhas

As bolhas são um mecanismo de defesa do corpo, pois o líquido sob a pele ferida ajuda a evitar infecções. Esse é um sinal de alerta muito importante, que mostra como aquele sapato não está apropriado para o tamanho ou o formato dos nossos pés.

3. Calos

Mas há pessoas que ignoram o alerta das bolhas e dão um jeitinho — cobrem o local com um curativo e continuam a usar o sapato. O corpo, então, cria uma forma de adaptação: o calo. Embora ele não seja grave, incomoda bastante e compromete a estética dos pés.

4. Unhas encravadas

Calçados apertados e de bico fino favorecem a incidência de unhas encravadas. É sempre importante, ao escolher um sapato, verificar se há espaço entre os dedos e, se for necessário, prefira levar um número maior.

5. Joanetes

Devido ao uso constante de sapatos inadequados, os ossos dos pés podem ficar deformados. Entre as deformações mais conhecidas estão os joanetes, que causam muita dor, deixam os pés realmente feios e necessitam de cirurgia para remoção da deformidade.

6. Artrite

Por exercerem uma pressão inadequada, sapatos apertados aumentam o risco de artrites nas articulações dos pés.

7. Problemas na coluna e joelho

Quando um calçado comprime os pés e provoca dor, nossa tendência é alterar a postura para concentrar o peso do corpo em regiões menos doloridas. Essa alteração postural costuma causar problemas na coluna e nos joelhos, além de outros músculos.

Os pés são a base do nosso corpo, e quando têm qualquer problema nossa sustentação é afetada. O resultado é sentido em dores nos tornozelos, joelhos, coluna, músculos e até na cabeça, além do estresse causado pelo desconforto. Então, vale a pena tomar cuidado na hora de comprar sapatos e escolher o mais confortável. Afinal, ninguém quer ter sua concentração no trabalho ou o prazer de um momento de lazer prejudicados pelo desconforto de um calçado apertado.

E você, costuma escolher calçados pensando apenas na beleza, ou considera também o conforto? Já teve problemas por usar um sapato desconfortável?

Acesse: <http://doctorshoes.com.br/> e confira uma seleção de calçados confortáveis imperdível.