



المخاطر الخفية لارتداء الكعب العالي



كلما زاد ارتفاع الكعب، زاد الضغط على مقدمة القدم.

مشكلات وضعية الجسم:

يؤدي ارتداء الكعب العالي إلى نقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام، مما يجبر الجسم على التعويض للحفاظ على التوازن، وهذا يسبب سوء محاذاة العمود الفقري والمفاصل. يزيد ذلك من خطر اضطرابات انحناء العمود الفقري وآلام أسفل الظهر والرقبة والكتفين المزمنة.



إجهاد عضلات الساق:

الاستخدام المطول للكعب العالي قد يسبب قصرًا دائمًا وتيبسًا في عضلات الساق، مما يؤدي إلى ألم في مقدمة القدم، والركبتين، والورك، وأسفل الظهر.

مشكلات وتر أخيل:

الارتداء المنتظم للكعب العالي قد يؤدي إلى قصر وتيبس وتر أخيل وعضلات الساق، مما يزيد من خطر التهاب الأوتار والألم الناتج عن الشد.

تشوه هاغلوند (Haglund's Deformity):

قد يؤدي الضغط الناتج عن السير أو الدعامة الخلفية الصلبة للحذاء إلى تشكّل نتوء عظمي في مؤخرة الكعب، ويُعرف شائعًا باسم "نتوء الحذاء".

تشوه هاغلوند (Plantar Fasciitis):

يضع الكعب العالي القدم في وضعية مائلة للأسفل، مما يسبب ضغطًا على اللفافة الأخمصية. وقد يؤدي ذلك إلى التهاب وتهيج وألم حاد في الكعب وقوس القدم.



الوضعية المبالغ فيها

دفع الصدر إلى الأمام.

تقوس أسفل الظهر.

دفع الوركين للأمام، مما يزيد الضغط على الركبتين.

الوضعية الصحيحة

العمود الفقري مستقيم نسبيًا.

عضلات الساق (الربلة) مرتخية.

وزن الجسم موزع بالتساوي على القدم.

آلام الركبة:

الوضعية غير الطبيعية الناتجة عن ارتداء الكعب العالي تضع ضغطًا مفرطًا على المفاصل، مما يؤدي إلى الألم، والتيبس، وأحيانًا انغلاق المفصل. ومع مرور الوقت، قد يزيد هذا الضغط من خطر الإصابة بخشونة مفصل الركبة.

التواءات وكسور الكاحل:

الوضع المرتفع وغير المستقر للقدم عند ارتداء الكعب العالي يزيد من خطر فقدان التوازن، مما قد يؤدي إلى الالتواءات، والتمزقات، والكسور.

تشوهات أصابع القدم:

الأحذية ذات المقدمة الضيقة تضغط على أصابع القدم، مما يساهم في:

- أصابع المطرقة
- الوُكع (البونيون)
- المسامير
- الأظافر المنغرسية



مقدمة القدم



الوكع (BUNIONS)

يحدث نتيجة زيادة الضغط وتحول الوزن بشكل غير طبيعي على المفصل.

هذا النوع من الأحذية يوفر مساحة محدودة لتمدد أصابع القدم.

ألم مشط القدم (Metatarsalgia):

يؤدي الكعب العالي إلى نقل وزن الجسم للأمام، مما يضع ضغطًا زائدًا على مقدمة القدم، وقد يسبب ألمًا والتهابًا في كرة القدم.