

Fup og fakta om høje hæle og din krop - alle kvinder, læs med!

Af Eva Schaumburg-Müller og Lotte Paarup

Mange kvinder, endda rigtig mange går i sko med høje hæle. De fleste kvinder elsker de høje hæle. På de høje hæle føler de sig straks mere tiltrækkende, sexede, slankere, med bedre holdning større bryster og ikke mindst længere ben. Dette er mange kvinders argumenter for at indtage højderne.

Falder du helt udenfor denne gruppe af kvinder, så læs alligevel med - for du kan med stor gavn viderebringe denne artikels informationer til dine veninder. Med til historien hører også, at mange mænd netop tiltrækkes af og ønsker kvinder i høje hæle - så måske mændene også bør læse med!

Lige så stor glæde der er ved de høje hæle, lige så store er ulemperne for kroppen: I fødderne, anklerne, knæene, hofterne, lænden, ryggen og helt op i nakken bliver vi påvirket af de høje hæle. Faktisk bliver holdningen ikke bedre, tværtimod. Det kan godt være, at brysterne synes som at have fået et løft, men det samme har maven, den buler også frem. Og sådan kunne vi blive ved, for ikke at glemme de mange problemer selve fødderne får med tiden.

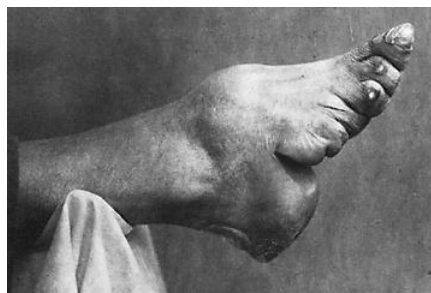
Lidt historie

De høje hæle præger modebilledet og findes i mange udgaver, stiletter så tynde som nåle og de høje lidt buttede sko der lader tankerne runde de kinesiske pigers fødder tilbage i historien. I århundreder blev disse pigers fødder snøret, så foden ikke kunne vokse naturligt. Små fødder blev dengang anset for smukke og prestigefyldte. Det var derfor kun de piger af fin herkomst, der fik snøret deres fødder.

Små fødder og rigdom var nøgleordet for kvinderne først ved hoffet, men siden også overklassen og de fattige der drømte om rigdom, velstand og lykke. Kvinden blev betragtet som doven og grim/utålmodig hvis hendes fødder ikke var indsnørede, så de fik den rigtige størrelse. Hun ville ikke blive en god kone. Kvinder med små fødder kunne ikke gøre andet end at trippe/svæve rundt hjemme, og derigennem blev manden betragtet som rig.

Manden betragtede kvinden som et overjordisk væsen, som bidrog til hans erotiske fantasier, om at tage de små fødder i hånden, dufte til dem og gerne stikke dem i næseborene. Alt dette kunne kun være fantasi, for hvis kvinden tog sine smukt broderede lotus sko af, ville hendes fortryllelse forsvinde for altid.

De skader pigerne pådrog sig gennem disse indsnøringer kan sammenlignes med, hvad foden kan blive udsat for i dag ved vedvarende brug af høje hæle og andet fodtøj, der begrænser fodens evne til at bruges, som den ellers er skabt til.



Den intelligente barnefod

Forestil dig det lille barns fuldstændigt uspolerede fod, hvor der kan tegnes en trekant mellem storetå, lilletå og hæl. Punkterne er under foden. Uvilkårligt og reflektorisk vil der her blive lagt lige meget vægt på punkterne, fra det øjeblik vi starter med at gå.



Kroppen vil naturligt sende meldinger til hjernen om balancen i kroppen, disse meldinger kommer blandt andet fra sanser i fødderne. Kroppens nervesystem vil regulere stabiliteten i kroppen, så den befinder sig mest hensigtsmæssigt i den givne situation.

Hvis kroppen får overbalance, vægten ligger mest på forfoden, vil kroppens muskler på bagsiden spænde naturligt (reflektorisk), så kroppen kan komme i balance igen. Bagsiden vil forsøge at få kroppen reguleret, så der atter er lige meget vægt på de tre punkter, prøv selv!

Hvis vægten ligger på hælene, også kaldet hæl-gænger, vil kroppens forside spænde op så balancen atter genoprettes. Hvis disse reflekser er blevet overhørt gennem tiden, vil gangen ændres.

Denne justering ift. underlag og tyngdekraft er smart, og gør at vi ikke mister balancen. Den voksne fod og krop er dog ofte langt fra den uspolerede barnefod, hvor justering og reflekser er intakte. Voksenfoden bliver ofte slap og stiv, hvorved kroppens reflekser bliver sløve. Dette bidrager de høje hæle i aller højeste grad til.

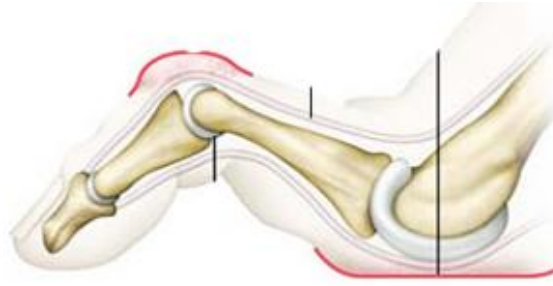
De høje hæle starter en kædereaktion nedefra...

I de høje hæle ligger det meste af kropsvægten på forfoden. Musklerne på bagsiden af kroppen er konstant i alarmberedskab for at stabilisere. Læg-musklerne forkortes, og i værste fald bliver de så stive, at de ikke kan rettes ud.

Ankelledet og dermed lægmusklerne bruges ikke som normalt under gangen. I lægmusklerne sidder veneklapper, der gør at veneblodet, det blod der har afgivet ilt og næringsstoffer til muskler og celler, kan pumpes op imod tyngdekraften, tilbage til hjertet så det atter kan indgå i kredsløbet. Når lægmusklerne mangler det naturlige dynamiske arbejde, bliver de stive og ømme.

Kroppens forside er også blive berørt, hvor forfoden belastes med et tryk, der trykker den nedad i en nedsunken position. Nedsunken forfod er en ret udbredt folkelidelse i Danmark. At have nedsunken forfod vil sige, at forfoden bliver flad, der hvor tæerne normalt buer. Det er især de midterste tæer, der flader ud.

Tæerne påvirkes enten ved at nerver kommer i klemme, eller ved at de trykkes og bliver skæve med smerter under trædepuderne. Typisk forkortes muskler og sener i foden, og der kan opstå knyster og hammertæer. Meget ofte ses den indad vinklede storetå (hallux valgus), som kan være meget smertefuld og give mange problemer op igennem kroppen.



Stive, slappe og dovne fødder

I de høje hæle mangler foden også sin naturlige funktion under gangen. Foden bliver simpelthen ikke brugt. Den mister sin naturlige evne til at rulle henover foden, også kaldet fodafvikling. Fødderne bliver med tiden stive, slappe og dovne!

Det har stor betydning for fodens mange muskler og led (26 knogler, 33 led og 24 muskler), som rent ud sagt bliver stive og slappe. Det har desuden betydning for, hvordan knæ, hofter, bækken og ryg belastes.

Der er også stor risiko for at vride om på foden og få sig en forstuvning i de høje hæle. Hele foden og selve ankelleddet er meget ustabil i den stilling, de høje hæle pådrager.

Kæene betaler en høj pris

Knæene betaler en høj pris i de høje hæle. Man ved, at der er en direkte relation imellem udvikling af knæ problemer og brug af høje hæle. Forskning viser at brugen af højhælede sko øger belastningen i knæene med gennemsnitligt 23%.

Årsagen til dette skal dels findes i det voldsomme hæl isæt, der typisk finder sted under gang med høje hæle. Det sker tilmed på et overstrakt knæ, som forværrer belastningen af led, muskler og bindevæv endnu mere.

Mange fødder vil falde lidt indad i de høje hæle - man kalder også dette for en valgusfod. Det betyder, at knæene falder indad og giver udtrykket at være kalveknæet. I mange tilfælde vil knæene også overstrækkes her.

De høje hæle hindrer personen i at tage lange skridt. Dette betyder dårlig brug af hoftelæddet, hvilket er med til at øge belastningen af knæet yderligere.

Bækken og ryg

Hofter, bækken og ryg reagerer også på de høje hæle. Bækkenet vipper fremad, og bækkenbunden er i en konstant forlænget position. Dette er u hensigtsmæssigt i forhold til at holde bækkenbunden naturligt stærk og naturligt parat til at støtte dine bevægelser.

Det fremad vippede bækken betyder at lændesvajet øges væsentligt. Her vil ryggens holdningsmuskler kompensere ved at spænde op for at få kroppen tilbage i balance. Ved en konstant opstramning af musklerne i ryggen vil bevægeligheden nedsættes, den naturlige gang hvor kroppen er i totalbevægelse, bliver ikke total!

Musklernes indbyrdes arbejde med at spænde og slippe, hvorved kredsløbet bliver vedligeholdt, stopper ved at ryggens muskler ikke kan bevæges så meget, fordi der er øget muskel spænding i ryg og nakke. Hvirvlerne i ryg og nakke får ikke de nødvendige nærings stoffer fra det iltede blod, og knoglernes porøsitet øges.

Ved det fremad vippede bækken og det øgede lændesvaj er hoftelæddets position også forandret. Hofterne belastes u hensigtsmæssigt og musklerne arbejder ikke optimalt. Dette belaster specielt ryg og bækken enormt.

Det forplanter sig helt op i nakke og skulder. Hele holdningen forandres og er ude af balance. Det er ikke rart for kroppen, og det er i særdeleshed heller ikke smukt at se på.

Myten om den flade mave og høje hæle

Sidst men ikke mindst vil vi sætte lys på den store misforståelse, at maven bliver fladere i høje hæle.

Grundet de forskellige kædereaktioner her beskrevet op igennem kroppen, syner maven faktisk større. Pga. det fremadvippede bækken og større lændesvaj, presses maven nærmest fremad.

For at korrigere for dette trækker mange kvinder maven ind, for at holde den slanke skikkelse. Dette er ganske simpelt ikke sundt. For det første skaber det unødvendige spændinger, men også åndedrættet ødelægges, hvilket er et meget stort problem for både krop og sind - ja hele sundheden.

Selv en lille hæl

Vi kan populært sagt godt tillade os at sige, at højden på hælen er ligefrem proportionel med, hvor meget kroppen belastes. Jo højere hæl, desto større belastning.

Men det er vigtigt at pointere, at selv en lille hæl kan gøre skade. Vi er ikke født til at bruge sko med hæl. Måske burde vi slet ikke bruge sko, men den snak er noget urealistisk på disse breddegrader.

Til pænt brug

Vi anbefaler på det kraftigste, at bruge de høje hæle med måde. Brug dem til pænt brug og ikke til hverdag.

Er du vant til at gå i høje hæle dagligt, så gør dig selv og din krop den tjeneste at gå på jagt efter gode, smarte og flade hverdags sko - det kan sagtens lade sig gøre. Det føles ganske vist ubehageligt, unaturligt og grænseoverskridende i starten, men din krop takker dig for det.

Vil du af med problemer i fødder, knæ, hofter, ryg eller nakke, så er det 100% nødvendigt at se på dine sko. Og måske skal nogle af dem se skraldespanden!

Førstehjælp til dig der elsker de høje hæle:

- *Varier mellem høje og flade sko
- *Veksl imellem forskellige sko i løbet af en dag
- *Tag skoene af så mange gange som muligt i løbet af dagen
- *Træn dine fødder
- *Massér dine fødder så ofte som muligt
- *Bevæg dine fødder i alle retninger hver dag
- *Find smarte flade sko
- *Brug ToeSox i skoene til at stimulere fødderne
- *Brug et støddæmpende indlæg der kan ligge forrest i skoene
- *Brug penge på en fodbehandling hver 5.-6. uge
- *Gå på bare fødder hjemme
- *Tænk dagligt på fødderne

Send os meget gerne andre gode råd til at overleve i de høje hæle på lotte@denintelligentekrop.dk

Respekt!

Til sidst vil vi på trods af alt sende vores største respekt til de mange kvinder, der dag ud og dag ind holder til at parkere foden så mange timer i fængsel - det må være en lettelse om aftenen, når de slippes fri i sengen ☺

Om forfatterne

Eva Schaumburg-Müller

Gotveduddannet bevægelsespædagog og massør, underviser gennem FOF.

Som en gang troede at jeg skulle op på høje hæle, med i stedet kom ned, da jeg faldt på trappen ☺

Lotte Paarup

Fysioterapeut der hovedsageligt arbejder med træning, sundhed og den gode bevægelse.

Der i øvrigt på ingen måde kan manøvrere i høje hæle - til stor skuffelse for kæresten - men sådan er livet nogle gange (så sundt) ☺