

10 причин никогда не носить шлепанцы

(они же вьетнамки, они же сланцы)

Врачи-ортопеды рассказывают, почему нужно избегать ношение шлепанцев, и доводы их весьма убедительны.

Люди предпочитают сланцы из-за комфорта – не нужно использовать ложку, чтобы засунуть ногу в обувь, не нужно завязывать шнурки и нагибаться.

Но, прежде чем вы очередной раз заходите обуть сланцы, вам следует дважды подумать. Это особенно касается тех, кто очень часто в них ходит.

Вы можете подвернуть ногу. Резиновые шлепанцы может и хороши для пляжа или бассейна, но не стоит в них ходить весь день.

Сланцы не поддерживают ваши ноги, что может привести к растяжению лодыжек, травмам связок и даже переломам.

Бег и прыжки в такой обуви вообще противопоказаны, многие знают, и всё равно рискуют пробежаться, если куда-то опаздывают.

Никогда не бегайте, не путешествуйте пешком и не занимайтесь спортом в шлепанцах, чтобы избежать серьезных травм. В некоторых случаях вам может потребоваться операция из-за разорванной связки или других травм. Шлепанцы предназначены только для ношения на плоских поверхностях.

Без правильной поддержки мышцы подошвенной поверхности начнут тянуться. Это приводит к воспалению сухожилия – состояние известное как **плантарный фасциит (подошвенный фасциоз)**. Когда вы пытаетесь наступить на ногу, вы испытываете мучительную боль в своде стопы. Чтобы снять воспаление, вам могут понадобиться обратиться к специалисту, который может порекомендовать противовоспалительные препараты, физиотерапию и физические упражнения.

Хотя шлепанцы обеспечивают определенный уровень защиты в бассейне или на пляже, они по-прежнему подвергают ваши ноги риску бактериальных, грибковых и вирусных инфекций. Да, любая обувь лучше, чем ходить босиком по общественным местам, но вы по-прежнему предрасположены к ряду гадостей, таких как **стафилококк**.

Стафилококк - это тип бактерии, которая может раздражать кожу ног. В самых тяжелых случаях инфекция может привести к ампутации. Вы увеличиваете риск развития стафилококка если ходите с открытыми ранами на ногах (порезы на пальцах или мелкие ранки после педикюра, например).

А если в ваших шлепанцах есть пористые материалы, они могут удерживать пот, тем самым способствуя развитию грибковых и вирусных бактерий.

Дешевые сланцы очень быстро стираются. Во время их ношения частички материала, из которого они сделаны врезаются в ногу и натирают её. Несмотря на то, что мозоли заживают относительно быстро, вы можете испытывать неприятные чувства в стопе, а всё потому, что небольшая часть сланца, всё еще находится в ноге – она застряла там, пока нога заживала.

Не раз врачи видели на рентгеновском снимке часть небольшого куска резины в ноге.

Вам знакомо появление шишки на ноге? Это также называют выросшей косточкой, причём весьма болезненной. Сланцы болтаются у вас на ногах поэтому, чтобы они не слетели нужно постоянно "выворачивать" свои большие пальцы. Если носить их долго, большой палец на каждой ноге начинает искривляться.

Шлепанцы не обладают ударопрочными свойствами, подвергая пятку повышенному воздействию удара по ней по время ходьбы.

Ваша нога бьет по бетону с большей силой, чем когда вы носите кроссовки, например. Это приводит к неприятным болям.

В нормальной обуви с опорой ваша нога естественным образом переходит с пятки на носок. Но поскольку шлепанцы не имеют такой опоры, вы практически ходите по ровной поверхности босиком, тем самым нанося вред подушечке стопы.

В конце концов у вас могут появиться боли в ноге и возможно даже появиться припухлость из-за невромы стопы. Но эта припухлость уменьшится, если вы переключитесь на нормальную обувь.

Ваше тело натренировано, так, чтобы перемещать вес с пятки на носок. При ходьбе в сланцах, ваше тело естественным образом начнет делать небольшие шаги, чтобы поддерживать вас в стабильном состоянии. В итоге у вас шаг станет более напряженным и отрывистым.

Садясь за руль будучи обутом в сланцы, существенно увеличивает риск попадания в ДТП. Сланцы могут сползти или слететь с ног, застрять под педалью газа или тормоза.

Вы можете наступить на камни, гальку, разбитое стекло или другие острые предметы, которые легко пробивают тонкую и мягкую резину сланцев. Если что-то пробивает материал, это может повредить и вашу ногу, создав проникающую рану.

Некоторые детали сланцев могут быть сделаны из латекса, а у многих людей на него аллергия. Некоторые сланцы могут содержать пластик, в состав которого входит **бисфенол А**, а он в свою очередь связан с несколькими видами рака.

Если вам нравится ходить в открытой обуви, лучше всего выбрать сандалии. Они дают вам больше поддержки, чем сланцы и лучше держатся на ноге. Ортопедические сандалии также подойдут, если вы хотите легкие и воздушные ощущения, при этом они также могут похвастаться наилучшей поддержкой ноги и улучшенной стелькой.

<https://www.infoniac.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.