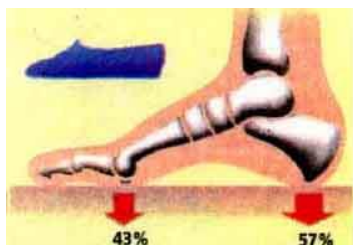


Salto Alto

Outra situação bastante comum, entre as mulheres, é a adequação da altura dos saltos. Como podemos observar nas figuras abaixo, cada tipo de salto provoca um tipo de acomodação dos pés, as quais, muitas vezes, tornam-se prejudiciais, inclusive, à coluna vertebral.

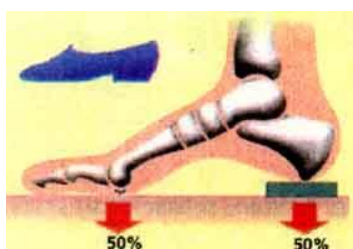
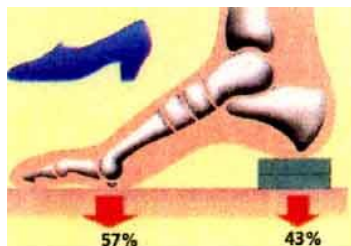


Sapatilhas sem salto

Provocam pequeno desequilíbrio 43% do peso do corpo sobre o antepé e 57% sobre os calcanhares, mas essa disparidade não chega a resultar em desconforto.

Saltos de 2 centímetros

São os ideais. Proporcionam conforto, boa marcha, e melhor equilíbrio. O peso do corpo é distribuído por igual entre as partes traseira e dianteira dos pés.

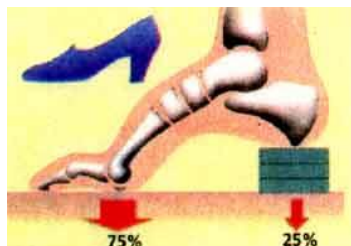


Saltos de 4 centímetros

São ótimos para quem tem pés cavados. Para a maioria das pessoas implicam distribuição de peso inversa à verificada com sapatilhas, 43% sobre o calcanhar e 57% sobre o antepé. São toleráveis.

Saltos de 6 centímetros

Prejudicam a funcionalidade dos pés. Somados ao bico fino, podem provocar joanetes, calosidades e inflamação no calcanhar. Com eles, 75% do peso do corpo recai sobre o antepé.



Saltos com mais de 6 centímetros

São um despropósito. Aumentam as chances de surgimento dos vários problemas já citados. Com plataformas, então, haja equilíbrio.

Para entendermos exatamente a relação dos sapatos com os pés teremos que mesclar suas anatomias.

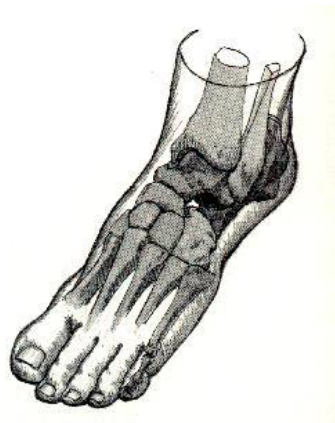


- 01-Contraforte
- 02-Palmilha de Acabamento
- 03-Forro
- 04-Lingüeta
- 05-Cadarço
- 06-Ilhóses
- 07-Gáspea
- 08-Biqueira
- 09-Sola
- 10-Vira
- 11-Lateral
- 12-Salto
- 13-Traseiro

Um sapato é composto aproximadamente de 20 partes diferentes. Compreender o básico da construção de um sapato pode ajudá-lo a escolher, inteligentemente, dentre os milhares estilos diferentes existentes. Basicamente podemos dividi-lo em duas partes: Cabedal (parte superior) e Solado (parte inferior), as quais são subdivididas numa série de outras.

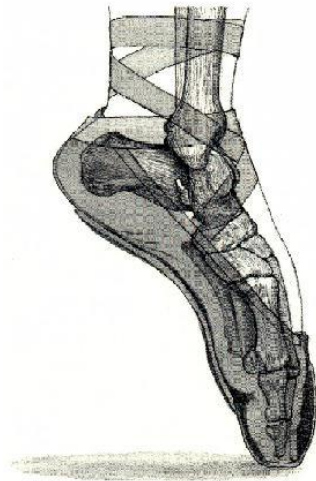
Anatomia do Pé

O Pé é uma estrutura complicada contendo 26 ossos (1/8 de todos os ossos do corpo humano), 33 juntas, 107 ligamentos, 19 músculos, e tendões mantêm a estrutura como um todo e o permitem mover de várias maneiras.



Quando acordamos pela manhã, botamos o pé para fora da cama e começamos a dar nossos primeiros passos do dia, nem pensamos no que estamos fazendo. Caminhar é um ato tão natural para a grande maioria de nós, como respirar, falar, comer.

Quando acordamos pela manhã, botamos o pé para fora da cama e começamos a dar nossos primeiros passos do dia, nem pensamos no que estamos fazendo. Caminhar é um ato tão natural para a grande maioria de nós, como respirar, falar, comer.



Entretanto, caminhar é uma das funções mais complexas do corpo humano.

Envolve nada nada menos que 650 músculos do corpo e cerca de 80% dos 208 ossos que compõe o esqueleto humano.

Mas é sobre o pé - uma estrutura perfeita, sustentada por 26 ossos diferentes e 27 articulações - que repousa a grande responsabilidade de fazer com que o caminhar seja harmônico, suave e prazeroso.

O pé foi concebido pela Natureza para apoiar e equilibrar o corpo sobre o solo, mantendo-o ereto, e também para ser a peça fundamental do processo de locomoção do homem. Sua forma e sua estrutura interna lhe permitem atuar como um suporte ou pedestal para o corpo e, ao mesmo tempo como um sistema de alavancas que o impulsionam durante o ato de caminhar, correr, saltar, e um elemento amortecedor dos impactos que recebe do solo.

É talvez um dos mecanismos vitais do nosso corpo mais negligenciados, mas, ainda assim, capaz de cumprir sua tarefa mesmo sob as mais adversas condições e pressões, graças à sua estrutura perfeita. O calçado que envolve e protege esta estrutura perfeita que é o pé deve ter características tais que lhe permitam, em qualquer circunstância, realmente proteger este pé, sem prejudicá-lo ou causar-lhe qualquer dano.

Dependendo de como é concebido e/ou produzido pelo fabricante e também de como é escolhido/comprado pelo consumidor, o calçado afetará, de forma positiva ou negativa, a saúde e a performance do pé e de todo o corpo.



Neste caso, o sapato comprime o pé, não o deixando desempenhar sua função por inteiro que é, ao caminhar, distribuir todo peso do corpo por inteiro.

Para que isto não aconteça,



é sempre necessário calçar sapatos com uma folga suficiente para que os dedos não fiquem apertados. Mas, não pense que muita folga no tamanho também não causa problemas...

Havendo uma folga maior do que o necessário, os pés também podem acabar em bolhas e calos. Calos são causados por fricção e pressão - o atrito da pele contra as partes ósseas durante o uso de sapatos.



Se os primeiros sinais de desconforto são ignorados, formam-se calos como uma tentativa de proteção das áreas sensíveis. Correto é calçar um par de sapatos que envolvam o pé, mas ao mesmo tempo em que deixem-os confortáveis.

Todos os sapatos, de couro, tendem sem dúvida a lacear, porém não espere que isso aconteça às custas de algumas bolhas!

Certifique-se que eles, na hora da aquisição são de fato compatíveis com seus pés.