

Jó cipő a fájdalom helyett

A csupán divat alapján választott lábbeli komoly hatást képes gyakorolni a láb, derék és a hát egészségére.



**Válassz egy jó cipőt
a fájdalom helyett!**

A nap 8-10-12 órájában hordott cipő és a ruha kiválasztásánál egyaránt figyelembe kell venni a mozgásszervi szempontokat, hogy ne váltsanak ki láb-, derék-, és hátfájdalmat. A testtartás minden esetben a legfontosabb befolyásoló tényező, valamint ajánlott figyelni arra is, hogy ruházatunk és kiegészítőink ne befolyásolják a megfelelő testtartásunkat.

Bárki átélheti, hogy a túl kicsi, szoros vagy nagy, tehát nem megfelelő lábbeli és [talpbetét](#) miatt kialakulhatnak bosszantó lábsérülések, például lúdtalp, tyúkszem, vízhólyag, bűtyök kalapácsujj. Sőt, a rosszul megválasztott vagy hanyagul gyártott cipő és bakancs komoly gerincfájdalmak okozója hosszú távon.

A túlzottan magas sarkú bakancsok viselésétől változik a test ideális egyensúlyi helyzete. A test persze ösztönösen korrigál, hátrafeszt, amivel igénybe veszi a gerinc alsó csigolyáit és már rövid idő után is derékfájdalom tapasztalható. Szintén káros a másik végletet jelentő sarok nélküli papucs vagy rosszul gyártott [balerinacipő](#), ha nem rendelkezik a megfelelő párnázottsággal.

Így a gerincet nagyobb tengelyirányú erők érik, mivel az erősebb talpi rezgések a hát felé terjednek. Míg a magas sarok esetén a medence hátra, lapos lábbeliben előbbre dől, mindkét esetben gerinc- és derékfájdalmak jelentkezhetnek.

Szakértői javaslat, hogy ne az aktuális divat vagy a pénzügyi lehetőségeink szerint választott utcai cipőben dolgozzunk! Mert amíg 2-3 órás viseléssel nem okoz egészségügyi problémákat, hosszabb távon már nagy eséllyel ártunk magunknak a munkavégzésre nem alkalmas lábbelivel.

Lehetőség szerint már a [munkacipő](#) vásárláskor figyelembe kell venni:

- a [kényelmet](#)
- a megfelelő méretet
- az ízületekre érkező terhelés mértékét
- az [egyenletes súlyelosztást](#)
- az ideális sarokmagasságot.

Manapság már a divat is jelen van a [munkavédelmi lábbelikben](#), tehát már ebben sem kényszerülünk kompromisszumra.

Lényeges továbbá, hogy lehetőleg ne járjunk/dolgozzunk ugyanabban a cipőben évekig, az pedig pláne kerülendő, hogy más által már hordott és eltérő módon koptatott cipőt viseljünk. Egészségünk érdekében illene fél évente vagy évente [lecserélni a lábbelit](#).

Talán meglepő, de a rosszul választott ruházat is tud derék-, és hátfájalmat előidézni. A túl szűk ruha módosíthatja a test egyensúlyát, mert a korlátozott mellkasmozgás miatt folyamatosan próbáljuk segíteni légzésünket a kényelmes testhelyzet keresésével. A túl bő ruházat viszont hanyag tartásra hajlamosít. Ezért érdemes a weboldalon böngészni a [mérettáblázatot](#) vagy személyesen felpróbálni a ruhát, hogy biztosan a megfelelő méretet válasszuk.