

# Каблук и женщина: здоровые взаимоотношения

Обувая туфли на каблуке высотой 7 см, женщина повышает артериальное давление в пальцах ног на 70%. При ходьбе на каблуках, центр тяжести тела смещается вперед, это создает своеобразную (и совсем не полезную) нагрузку на позвоночник, а также увеличивает нагрузку на колени. Чем выше каблук, тем он вреднее для здоровья. И все же не одно столетие обувь, позволяющая стать выше, не теряет популярности.

Прародителем каблука стала обычная человеческая практичность: та часть подошвы, которая находится под пяткой, стачивается быстрее. Заметив это, первые обувные мастера прагматично решили делать заднюю часть подошвы более плотной и высокой. Так появилась платформа – форма каблука, которая, несколько изменившись, дошла до наших дней. В Древней Греции обувь на платформе использовали актеры в театре – чтобы на сцене казаться выше. В Китае и Японии обувь на платформе стали применять с довольно жесткой целью – чтобы остановить рост стопы у женщин. Шаг из-за этого становился мелким, без поддержки женщина далеко уйти не могла, поэтому не имела возможности стать распутной – по крайней мере, тогда этот способ действовал.



Первые каблуки египетских земледельцев

В Египте обувь, которая возвышалась над землей, носили крестьяне. Для них это было производственной необходимостью. В Монголии обувь с каблуками использовали для того, чтобы удобнее было управлять лошастью. В Европе в XV–XVI веках обувь на платформе тоже была популярна, но уже по другим причинам: в эпоху Ренессанса человек стремился возвыситься над обыденностью, и считалось, что сандалии на пробковой или деревянной платформе высотой от 14 до 60 см в этом помогают. Такую высокую обувь позволяли себе только женщины, однако мужчины тоже каблуками не брезговали, только выбирали сандалии с платформой пониже. Сначала это казалось смешным, но уже в конце XVI – начале XVII века мода распространилась на Испанию, Францию и Швецию. Потом платформа получила символический вырез в виде арки под сводом стопы – таким образом, конструкция стала немного легче и изящнее. Со временем каблук приобрел исключительно декоративную функцию, стал тоньше и приблизился к нашему сегодняшнему о нем представлению.

Одна из версий распространения моды на каблук в Европе связана с именем французского короля Людовика XIV, обладавшего не самым высоким ростом – ниже 170 см. В глазах подданных он хотел казаться выше, вот и решил ходить на каблуках.

Каблук-шпилька – изобретение недавнее. Такой «способ» становиться более высокими и эффектными, а также приобретать новые болезни, у женщин появился в 50-х годах прошлого века. Историки моды до сих пор спорят, кто придумал «шпильку» – французы Роже Вивьер и Раймон Массаро

или итальянец Сальваторе Феррагамо. В 1953 году Роже Вивьер создал для коронации Елизаветы Британской босоножки на тонких и очень высоких по тем временам каблуках, украшенных рубинами. Говорят, первые шпильки Сальваторе Феррагамо были... деревянными, поэтому иногда ломались.

Впрочем, намного важнее, чтобы не ломались... ноги. В холодное время года, когда на улицах скользко, ортопеды рекомендуют отказаться от высоких каблуков, тем более, от сапог на шпильках: слишком уж они неустойчивы в снежную и морозную погоду. Но вот утверждение о том, что хождение на высоких каблуках вызывает артрит коленного сустава, пока не нашло подтверждения. По мнению профессора Рэя Фитцпатрика из университета Оксфорд Брукс, из женщин с артритом коленного сустава 55,2% носили обувь на каблуке минимум 7,5 см. То есть, чуть менее половины женщин, страдающих от боли в коленях, не носили обувь на каблуках или отдавали предпочтение низким каблукам. Профессор назвал главными причинами проблем с коленными суставами не изящную обувь, а травмы, курение и избыточную массу тела.

Но вот насчет натоптышей как следствия постоянного ношения обуви на высоком каблуке никто не спорит. Как правило, они образуются под мыском из-за большой нагрузки на эту область



Модификация каблука в XVIII веке

и нарушенного кровообращения. В результате кожа иссушается, утолщается и огрубевает. У любительниц носить обувь на каблуке также происходит молотообразное уплощение пальцев ног, деформация ахиллесова сухожилия, формирование шишкообразного вздутия на пятке, нейрома Мортона (разрастание и гиперчувствительность нервов в области пальцев ног из-за ношения тесной обуви. Такое состояние приводит к сильной боли и онемению кончиков пальцев при попытке поместить ноги в узкую обувь, часто сопровождается метатарсалгией – напряжением и тянущей болью в передней части стопы).

Женщины защищают право носить обувь на высоком каблуке, напоминая известное выражение о том, что красота требует жертв. Эта жертва, конечно же, совершенно не нужна в период беременности. В это время обувь на каблуке усугубляет нарушения кровообращения в ногах, а также может грозить будущей маме травмой.



Сандалии на платформе, 1590-1600 гг.