



Είναι

συνώνυμες με το καλοκαίρι, καθώς προσφέρουν στα πόδια μας ασύγκριτη ελευθερία, όμως μπορεί να οδηγήσουν μακροπρόθεσμα σε προβλήματα όχι μόνο στα πόδια αλλά και σε ολόκληρο το σώμα.

Οι ποδιάτροι προειδοποιούν μάλιστα ότι οι σαγιονάρες συνδέονται με περισσότερα προβλήματα απ' ό τι τα άβολα ψηλοτάκουνα.

Οι σαγιονάρες δεν παρέχουν καθόλου υποστήριξη στο πόδι και μπορεί να συμβάλλουν στην εκδήλωση φλεγμονής στον τένοντα που βρίσκεται στο πέλμα, πάθηση γνωστή ως πελματιαία απονευρωσίτιδα. Η πάθηση είναι συχνή σε άτομα που φορούν συνεχώς εντελώς ίσια παπούτσια και οι σαγιονάρες είναι οι χειρότερες του είδους!

Επειδή χρειάζεται να τις συγκρατούμε με τα δάχτυλά μας, ασκείται υπερβολική πίεση στο πρόσθιο μέρος του πέλματος και στην καμάρα του ποδιού. Ιδανικά, σύμφωνα με τους ειδικούς, το οποιοδήποτε παπούτσι πρέπει να έχει τακούνι περίπου 4 εκατοστά. Όταν το πέλμα βρίσκεται συνεχώς σε ευθεία θέση υπάρχει αυξημένος κίνδυνος φλεγμονής στον τένοντα του πέλματος.

Ο κίνδυνος είναι ακόμη μεγαλύτερος για τα άτομα με πολύ σφιχτές γάμπες -π.χ. γυναίκες που φορούν συχνά ψηλοτάκουνα ή δρομείς. Συνήθως ο πόνος είναι στην

αρχή είναι αιφνίδιος και οξύς, όμως μπορεί να εξελιχθεί σε σπασμό ή αίσθημα καύσου. Μπορεί να εντείνεται μετά το περπάτημα ή το τρέξιμο και είναι συνήθως πιο έντονος τις πρωινές ώρες.

Η απότομη μετάβαση από τα κλειστά, σταθερά παπούτσια στις σαγιονάρες μπορεί να οδηγήσει σε ξαφνική εκδήλωση φλεγμονής. Μπορεί επίσης να αλλάξει ο τρόπος βαδίσματος και να εμφανιστούν αργότερα προβλήματα στα γόνατα ή τη μέση.

**Πηγή:** [.onmed.gr](https://www.onmed.gr)