

О вреде обуви на высоких каблуках



1) увеличивается **нагрузка на пальцы и мысок стопы** с последующей ее деформацией, что станет причиной **болей** при ходьбе даже босиком

2) появляются **скрытые трещины костей стопы** и повреждения **суставов и сухожилий**

3) страдают **коленные суставы и поясница** вследствие **неправильного распределения массы тела**



4) не стоит надевать каблуки, если планируете **долго ходить или стоять**

5) раз в **1-2 часа снимайте обувь** и делайте легкую зарядку для стопы

б) вкладывать в обувь специальные **ортопедические стельки**, которые снижают нагрузку

7) наденьте туфли и встаньте «на цыпочки» – между полом и каблуком должно оставаться 2-3 см расстояния

[Вред каблуков](#)