

Korkokengät voivat aiheuttaa pysyviä vammoja

Korkokengät rasittavat liikaa pohkeita ja niitä paljon käyttävät naiset kärsivät todennäköisemmin lihaskuormituksen aiheuttamista vammoista, väittää asiasta tehty tutkimus

STT

2.2.2012 13:26 (Päivitetty 2.2.2012 16:33)

Korkokenkiä ei pitäisi käyttää useammin kuin pari kertaa viikossa, jos haluaa välttää jalkalihastensa vahingoittumista. Korkokengät rasittavat liikaa pohkeita ja niitä paljon käyttävät naiset kärsivät todennäköisemmin lihaskuormituksen aiheuttamista vammoista, väittää asiasta tehty tutkimus.

- Jos varpaat ovat jatkuvasti taitoksissa, voivat jalkalihakset vahingoittua pysyvästi. Pohjelihasten säikeet lyhenevät ja akillesjänteestä tulee joustamaton. Korkokenkiä suosivat naiset kävelevätkin ”vääntyneesti” jopa silloin, kun korkokengät on vaihdettu matalapohjaisiin kenkiin, toteaa tutkimusta johtanut Neil J. Cronin.

Cronin työskentelee tutkijana nykyisin Jyväskylän yliopistossa, mutta tutkimuksen hän on tehnyt Australiassa Griffithin yliopistossa.

Tutkimuksessa naiset kävelivät vähintään viiden sentin koroilla vähintään neljäkymmentä tuntia viikossa. Vertailuryhmän naiset kävelivät koroilla alle kymmenen tuntia viikossa. Naisten keski-ikä oli 25 vuotta, mikä kertoo siitä, että muutokset lihaksistossa voivat tapahtua hyvin nopeasti.