

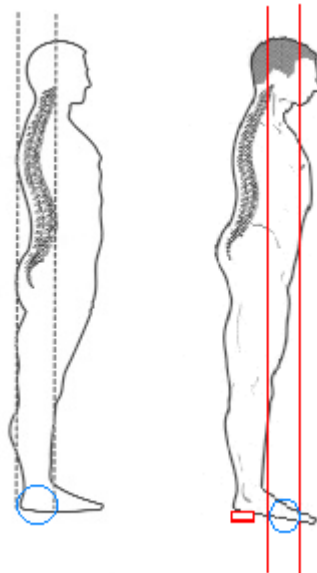
Les talons hauts

Les bottes et les souliers qui possèdent de jolis petits talons hauts peuvent provoquer des douleurs qui touchent directement les pieds, le bas du dos et parfois même le cou. Il suffit de seulement 2 ou 3 centimètres (environ un pouce) de haut et voilà que le tour est joué!

C'est un problème qui se retrouve à plus grande échelle dans la société, mais le début du port des bottes d'hivers et les fameux souliers de danse qui déforment les pieds, ont pour effets de soulever les talons et de faire pencher le corps vers l'avant. Ils sont très représentatifs du mois de décembre et du temps des fêtes.

L'élévation des talons va procurer un déplacement du centre de gravité de votre corps, l'amenant de l'arrière vers l'avant du pied. Ce qui amène les conséquences suivantes :

- Instabilité
- Augmentation de la lordose lombaire
- Raideur des muscles du dos pour compenser le déséquilibre antérieur
- Les genoux se barrent, et augmentation de la tension à leurs niveaux, donc douleur et usure.
- Raccourcissement du tendon d'Achille
- Appui sur les métatarsiens, douleur au coussinet
- Orteils en griffe



A court terme, les pieds et les mollets encaisseront la majeure partie de l'inconfort et vous pourriez vous en sortir avec que quelques douleurs à ces endroits. Mais à moyen terme, les douleurs monteront vers le bas du dos et même jusqu'au cou. Si ce genre de soulier est porté à long terme, se seront alors les hallux valgus (oignon), les pieds difformes et les douleurs persistantes un peu partout dans le corps.

Quand le problème ne s'est pas encore développé sur une longue période, il est relativement simple à résoudre. Il suffit d'enlever les tensions musculaires et évidemment de cesser de porter les bottes ou souliers en cause. Si le problème persiste depuis un certain temps, la posture entière de la personne peut être à travailler et certains problèmes pourraient être pratiquement insurmontables.

Faisons attention à nos pieds, ils travaillent sûrement beaucoup plus que nous pouvons le penser.