

# Обувь для лета и пляжа: шлепанцы, сандалии, мокасины, босоножки или балетки. Что выбрать?

Пламенный привет, мои уважаемые соратники!

Сразу хочу предупредить, что сегодняшняя заметка никем не оплачена (разве что самую малость :)) и никакой магазин одежды не просил нас написать о своих товарах. Просто нам показалась эта тема, обувь для лета и пляжа, весьма актуальной, и посему мы решили ее раскрыть в нашем “обувательском” материале. Сегодня Вы узнаете, какой должна быть летняя обувь, чтобы от нее не болели ноги.



Итак, расслаивайтесь поудобней, сейчас мы Вас будем правильно обувать!

## Обувь для лета и пляжа. Все, что надо знать.

Кто не в курсе, тем сообщаю, что весь летний сезон, а у нас на проекте это месяцы с июня по август, мы решили посвятить отвлеченным от тренировок и питания темам, но также связанным со здоровьем и улучшением качества жизни. В частности, мы уже выяснили – [как правильно загорать](#), [как выбрать качественные солнцезащитные очки](#) и [лучшие кроссовки для бега](#). Этой статьей мы решили продолжить обувательскую тематику, но не в ключе бега или прыга, а в ключе повседневной летней обуви, т.е. той, в которой мы ходим летом. Что у нас получилось, узнаем далее по тексту.

Те, кто с нами уже относительно долго, в курсе, что статьи мы пишем не с потолка, а проводим некоторую исследовательскую работу - иногда даже выходим за материалом "в люди". Так

случилось и в этот раз: Ваш покорный слуга решил выяснить у своего ближайшего “м” и “ж” окружения, в чем они ходят летом. Вот какие (наиболее популярные) ответы были получены от респондентов:

- шлепки, сланцы, вьетнамки (мужчины, **57%**);
- мокасины (мужчины, **18%**);
- сандалии (женщины, **30%**);
- босоножки (женщины, **21%**);
- балетки (женщины, **14%**).

Опрос показал, что мужское население особо не заморачивается по поводу летней обуви, их вполне устраивает вариант в виде плоских шлепок, известных в народе как вьетнамки. Дамы же, наоборот, очень часто имеют в своем летнем обувном гардеробе минимум две пары – одни выходные (для выхода в свет), другие – повседневные, для рабочих и прочих моментов. Ну, и коль скоро у нас есть список наиболее востребованной летней обуви, то давайте и разберем каждую единицу в отдельности, но сначала поговорим про...

#### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### **Могут ли болеть ноги от летней обуви и почему?**

Знаете ли Вы, что ортопеды называют основной причиной болей в ногах неправильно подобранную обувь? Боль утром является результатом биомеханических проблем, возникающих, когда человек относительно много ходит. Для тех, кто следит за своей фигурой, данная проблема проявляется более выражено, и все это из-за постоянного пребывания на ногах (помимо работы добавляется зал, бег) и, зачастую, неправильно подобранной обуви.

Чаще всего ноги у нас болят после кардио-сессии или продолжительной прогулки. Мы чувствуем, как их ломит, вздуваются вены, ощущается жар и тяжесть в ногах. К основным причинам болей относятся следующие:

- высота пятки. Высота пятки более **2,5 дюймов (6,3 см)** вызывает увеличение давления на стопу в **7 раз**;
- узкие носки. Ботинки/туфли с узкими носами деформируют суставы пальцев;
- плотная обувь. Нарушает кровоток стопы;
- потерянный/набранный вес. В зависимости от изменения веса тела, мышцы на ногах расширяются или сокращаются, что дает слишком мало или много поддержки;
- диабет. Аутоиммунное расстройство может привести к проблемам с кровообращением, болью в мышцах и суставах;
- слишком частые нагрузки на низ. Непривычная активность на ослабленные кости стопы приводят к устойчивым болевым ощущениям в стопах;
- плоскостопие. Если у человека имеется плоскостопие, то он будет напрягать связки на внутренней стороне лодыжки;
- высокая арка/свод. Если у человека высокий свод стопы, он будет напрягать связки снаружи лодыжки;
- длительное пребывание в стоячем положении. Если Ваша работа связана с побегушками и длительным стоянием (например, парикмахер), то в конце дня Ваши ноги будут гудеть;
- беременность. Через несколько месяцев после беременности тело начинает секретировать гормоны, ответственные за расслабление связок бедер. Это хорошо для успешного протекания процесса родов, но плохо для ног.

В наглядном виде различные проблемы/паталогии с ногами представляют собой такую картину.



Несмотря на столь большой перечень причин болей в ногах, самый существенный вклад вносит неправильно подобранная обувь. Ведь именно в ней человек находится большую часть дня. В этом ключе рассмотрим основные летние обутки и те “ништяки”, которые они скрывают, и начнем с...

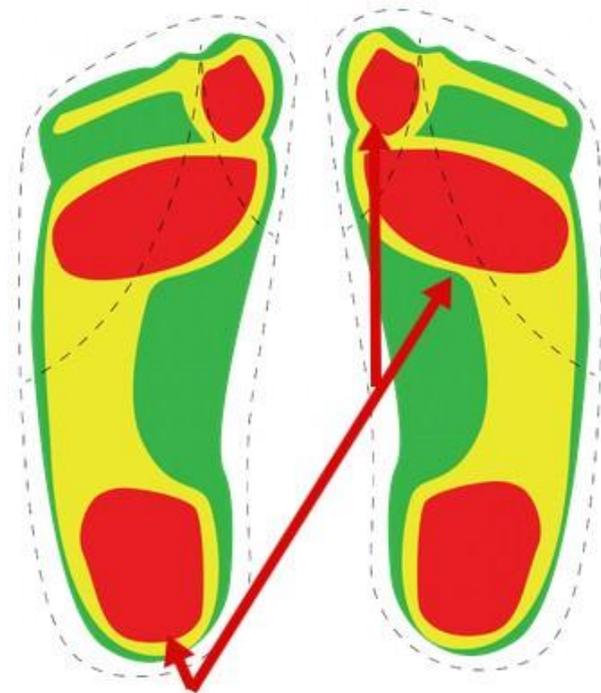
### №1. Шлепанцы, сланцы, вьетнамки.

Ну какому русскому не знакомы походы на вещевой/блошинный рынок и покупка китайских шлепанцев за 3 рубля? Они и легкие, и быстро надеваются, и дешевые - идеально подходят для лета, однако все их положительные качества перевешивает одно отрицательное – от них сильно болят ноги.

А болят они потому, что конструктивно шлепки представляют собой плоскую поверхность – отсутствие поддержки естественной арки стопы. Кроме того они имеют слабую

амортизацию (создается сильная ударная нагрузка на пятку). Также ввиду своей открытости и часто искусственности материала основания, ноги могут “подхватить” грибковую инфекцию.

Любая плоская обувь, шлепанцы в том числе, изменяет Вашу биомеханику и создает точки избыточного давления на определенные области стопы.



Красные области указывают на точки давления на ногах при ношении шлепанцев

Таким образом, нагрузка веса тела по поверхности стопы распределяется неравномерно, это создает болевые ощущения в красных областях. Если по простому, то Ваши ноги “выходят из строя” раньше из-за начинающегося в определенных областях стопы дискомфорта.

**Примечание:**

**60%** молодых людей в возрасте от **20** до **30** лет столкнулись с проблемами и болями в ногах именно после ношения вьетнамок.

Следующая памятка обобщает всю информацию про “плохость” сланцев.

# Почему вредно носить сланцы и шлепанцы?

Самая распространенная обувь летом - это сланцы и шлепанцы.

Что же происходит с вашими ногами, когда вы их носите?

## ПАЛЬЦЫ

Сланцы держатся на ноге только за счет тоненьких ремешков и перепонки, проходящей между большим и средним пальцем ноги. С течением времени это может привести к чрезмерным нагрузкам на мышцы и воспаление сухожилий (тендит), которые соединяют мышцы костей. При тендините снижается прочность сухожилия и создается опасность его разрывов. Ношение сланцев может привести к образованию молоткообразных пальцев - эта патология всегда является следствием сложной деформации стопы или вызвать такое заболевание, как бурсит - воспаление околосуставной сумки.

## КОСТИ

Частое хождение в шлепанцах может привести к перелому костей. Чтобы поддержать шлепанцы на ноге, человеку приходится сильно напрягать голеностопные суставы и свод стопы. Без должной фиксации стопы при ходьбе в шлепанцах она теряет способность амортизировать силу ее удара подошвой о землю.

## БАКТЕРИИ

Из доклада TODAY show и University Маями в 2009 году на паре домашних шлепанец было обнаружено более 18000 бактерий, в том числе опасные: золотистый стафилококк и бактерии из фекалий.



## ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Раздражение, возникающее при трении о перепонки между большим и средним пальцами, может не только преобразоваться в мозоль, но и послужить благоприятной почвой для развития грибковой инфекции. Микоз (грибковые заболевания) обычно начинается именно с травмированной кожи между пальцами и ног дальше распространяется в сторону ногтевой пластины, к подошве и по бокам стопы.

## ЛОДЫЖКИ, БЕДРА, КОЛЕНИ

Когда человек носит шлепанцы, он автоматически сжимает пальцы ног для того, чтобы удержать обувь на месте. Такой же самый эффект приводит к сдавливанию определенной группы мышц и становится одной из причин напряжения в зоне лодыжек, бедер, ног и спины. Страстные любители сланцев имеют риск заболеть подошвенным фасцитом, а также иметь проблемы, относящиеся уже к сфере невралгии. Отсутствие в шлепанцах амортизации также может стать главной причиной боли стоп, бедер, голени и спины.



## ПОДУШКА СТОПЫ

Ваши ноги находятся в постоянном движении во время ходьбы в сланцах. Это создает трение, нагрев, покраснение подушки стопы и образование мозолей или волдырей, особенно в жаркий летний день.

## СВОД СТОПЫ

Широкая полоса волокнистой ткани, располагающаяся вдоль подошвы ноги от пятки до передней части стопы - подошвенная фасция. Чрезмерное растяжение подошвенной фасции, приводит к воспалению и дискомфорту, появлению подошвенного фасциту, что в свою очередь приводит к боли в пятке и в своде стопы, а также к появлению пяточной шпоры.

## ПЯТКА

Как и у свода стопы, боль в пятке это признаки подошвенной фасции. Один из наиболее распространенных симптомов подошвенного фасцита - тупая или острая боль в пятке. Открытый задник у сланцев также способствует боли в пятке, необеспечивая поглощение ударов

**Вывод:** шлепанцы годны только для кратковременных прогулок (до 45-60 минут) до пляжа, около бассейна и не в самую жаркую погоду.

## №2. Сандалии

Еще одна летняя обутка, которая больше в ходу уже в женском "лагере".

Помимо всех присущих шлепанцам недостатков – плоская подошва, отсутствие поддержки естественного свода, у сандалий есть своя “фишка”. Это ремешки. Обычно, даже если размер Вами подобран правильно, первую неделю Вы будете страдать от терки ремешков. Посему, если не хотите стереть себе ноги в кровь, не стоит первое время надевать сандалии на большие расстояния. Или ищите модели, абсолютно облегающие (нет проскальзывания во время движения) Ваши ноги.

Также многим из них присуща очень тонкая подошва, что автоматически означает повышение чувствительности Ваших стоп к структуре поверхности.

**Вывод:** сандалии лучше всего надевать для походов по ровной и гладкой поверхности и они должны стать выходной обувью.

### №3. Мокасины

Второй по популярности у мужчин тип обуви. Мокасины – ботинок из мягкой кожи, состоящий из подошвы (сделанной из кожи, которая не была «обработана») и боковых вставок. Здесь главная фишка в удобстве и легкости: ботинок можно легко свернуть, он обладает малым весом. Однако такая податливость и гибкость во все стороны приводит к болевым ощущениям в стопе в связи с отсутствием жесткости конструкции и плоскости основания.

Достоинствами мокасин являются их натуральность (100% кожа), хороший микроклимат внутри и презентабельный внешний вид.

**Вывод:** если Вы мужчина и у Вас намечается (речь идет про летний сезон) деловая встреча, то мокасины это отличное решение.

### №4. Босоножки

Вторая по популярности у женщин летняя обутка. Надо сказать, что именно она достойна первого места ввиду своей идеальной конструкции как обуви (при соблюдении некоторых условий). Босоножки осуществляют достаточную поддержку стопы, не перетягивают её и имеют арочный свод. Все эти факторы в рамках одной вариации обуви позволили ортопедам причислить босоножки к категории "идеальная женская летняя обувь". И, если Вы захотели порадовать свои ноги такой обуткой, запомните следующую информацию.

## ИДЕАЛЬНЫЕ БОСОНОЖКИ



**Вывод:** босоножки – женский летний вариант на все случаи.

**Примечание:**

Босоножки не любят сырость, поэтому их не следует надевать на пляж или у воды.

**№5. Балетки**

Еще одна разновидность плоского типа обуви, которая пользуется относительной популярностью у молодых барышень. Они миниатюрны, красивы и легки. Однако главным их огорчением является то, что (согласно исследованиям ортопедов) они являются самой опасной обувью для женщин ввиду отсутствия какой-либо конструкции/элементов обуви. Т.е. в балетках нет ничего, чтобы могло бы хоть как-то обеспечить комфорт и здоровье стопы. Кроме того ортопеды их считают “обувью”, больше всего приводящей к судорогам и развитию артрита стоп.

**Вывод:** балетки – это не повседневная и не выходная обувь, она имеет место только для кратковременных прогулок/мероприятий: поход в кафе, свидание.

Итак, это мы рассмотрели виды летней обуви из нашего опроса, и вот какой общий антирейтинг у нас получился.

**Высокий каблук**  
В норме основная нагрузка при ходьбе должна приходиться на пятку. В туфлях на высоких каблуках центр тяжести переносится на пальцы ног - в частности, на основание большого пальца, которое постепенно расплющивается, большой палец отклоняется в сторону, начинает расти «косточка». Стопа, зажата в неестественном положении, деформируется - свод уплощается, возникают плоскостопие, сильная боль, иногда формируется косолапость. Страдают и пяточное сухожилие (оно оказывается незадействованным и постепенно атрофируется), и икроножные мышцы - чем выше каблуки, тем сильнее их напряжение. Учёные из США доказали: в туфлях на каблуках нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, что приводит к дегенеративным изменениям.

**Шлёпанцы (вьетнамки)**  
При передвижении на тонкой подошве, закреплённой на трёх точках, ударная нагрузка на стопу, голеностопный сустав и колено многократно усиливается. Каждый шаг сопровождается ударом по пяткам, на них возникают трещины, могут развиваться воспаления и образовываться «пяточные шпоры».

**Кроссовки**  
Разновидностей спортивной обуви - огромное количество. Среди них есть и вредная обувь (кеды), и относительно безобидная. Общая беда кроссовок - недостаточно жёсткий задник. Даже в самых удобных кроссовках нельзя ходить более 2 ч в сутки.

**Плоская подошва**  
Ортопеды считают балетки самой вредной моделью. В обуви с плоской подошвой под тяжестью тела свод стопы опускается, она расплющивается и деформируется. При постоянном ношении со временем формируется поперечно-продольное плоскостопие и укорачивается ахиллово сухожилие. Балетки - «мелкие», держатся на одних пальцах. Чтобы их не потерять, пальцы приходится напрягать и поджимать. В результате постепенно возникает деформация пальцев и суставов. Это чревато изменением формы стопы и хроническим болевым синдромом.

**Платформы**  
Ещё один убийца стоп. В норме при ходьбе человек перекачивается с пятки на носок. В туфлях на платформе человек движется как робот - без переката. Мышцы стоп не работают, а мышцы голени перегружаются. Это приводит к деформации стоп, нарушениям опорно-двигательного аппарата. Высокий риск подвернуть ногу - а это чревато разрывом сухожилия.

**Узкие носы**  
Поставщики обуви на наш рынок - в большинстве случаев итальянцы, у которых стопа узкая, а у итальянской обуви - узкая колодка. У большинства российских женщин стопа широкая. Ходжение в узких туфлях деформирует ногу (появляется косточка, искривляются пальцы), нарушает кровоснабжение и сдавливает нервы, что чревато хроническим болевым синдромом. В туфлях с узкими носами пальцы изгибаются в среднем суставе. Мышцы пальцев перестают расслабляться и не возвращаются в исходное состояние даже после снятия обуви.

**Антирейтинг обуви**

Не знаю как Вам, а мне кажется, что заметке не хватает практической части. И посему давайте выясним...

## Как правильно выбрать летнюю обувь?

Далее по тексту мы рассмотрим основные моменты, на которые нужно обращать внимание при покупке хорошей летней обуви. И открывает наш список:

### №1. Каблук

Старайтесь избегать обуви с плоской подошвой, берите модели с небольшим каблуком. Высота каблука = Длина стопы (см)/7. Например, если у Вас **37-39** размер (22,5-24,5 см стопа), то высота каблука должна составлять **2-4** см.

### №2. Материал основания

Если Вы выбираете легкую обувь – сандалии или шлепанцы, то идеальным материалом основания для них является пробка.

### №3. Правильный размер

Бывает так, что Вы нашли интересную модель в интернет-магазине, но, купив ее, поняли: размер Вам не подходит. Чтобы такого не происходило (Вам не пришлось надевать дополнительный носок или поджимать пальцы), запомните следующее правило точного определения размера:



Другими словами, не смотрите на чарт размеров (9US или 36EUR) на странице карточки товара, а ориентируйтесь на свою длину стопы в сантиметрах. Чтобы ее узнать, возьмите лист формата А4 и поставьте на него свою ногу (пятка на край листа) и зафиксируйте точку большого пальца. Соедините две точки (край листа, где пятка, и точку большого пальца) прямой линией и измерьте ее длину. Размер в сантиметрах - длина Вашей стопы и по нему (+0,5 см для запаса) ищите свой размер в чарте на странице товара.

### №4. Специальная стелька/ортопедический рисунок

Если Вы любитель кроссовок или мокасин, то данную летнюю обувь, с точки зрения здоровья ног, следует носить со специальными ортопедическими стельками. Такая связка будет обеспечивать формирование правильного свода стопы, а также большую продолжительность ношения обуви и снижение болевых ощущений в ногах.

Если обобщить все сказанное, то вот на какие конкретные летние модели можно обратить свое внимание.

## Правильная летняя обувь



Вот, собственно, и все по летне-обувательной тематике, переходим к...

## Послесловие

Сегодня мы выяснили, какой должна быть правильная обувь для лета и пляжа. Если Вы в целом будете обстоятельно подходить к ее покупке и выбирать лучшие решения, то и в **40**, и в **50** лет будете порхать как бабочка!