

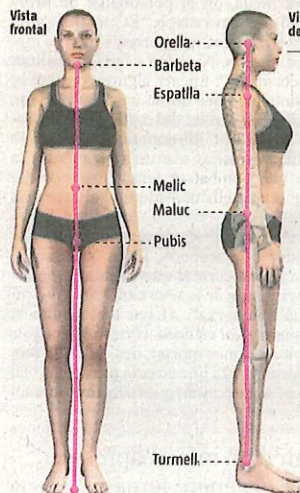
Tendències

L'estil i la comoditat

Una bona actitud corporal ajuda a caminar correctament i a evitar possibles lesions

La posició ideal del cos

És la que manté alineats els eixos formats per:



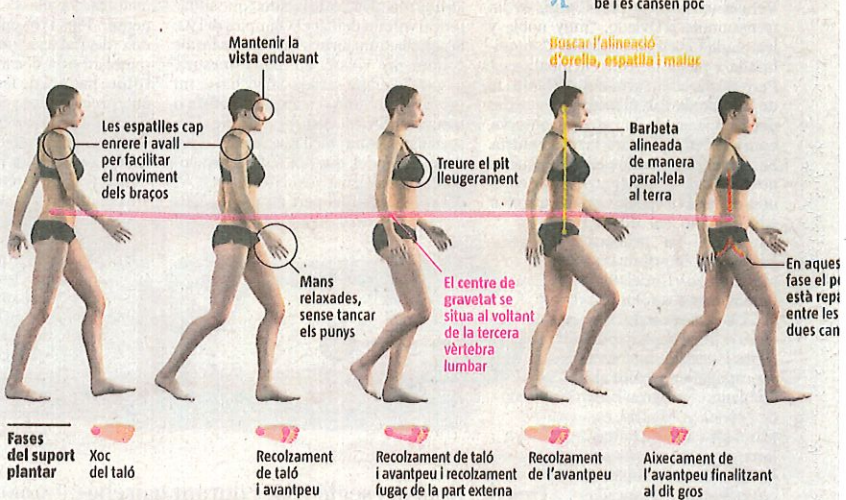
Actituds problemàtiques

Poden arribar a perjudicar la musculatura



Com s'ha de caminar

Detalls que poden millorar la nostra manera de caminar



FONT: 'The Washington Post' a partir d'associacions nord-americanes de medicina, 'Lliçons bàsiques de biomecànica de l'aparell locomotor', d'Antonio Viladot Voegell, Getty Image i elaboració pròpia

Guerra als talons

La rebel·lió femenina contra les sabates altes és una moda viral saludable que transcendeix els carrers i arriba a l'oficina

MARGARITA PUIG
Barcelona

Baixar dels talons s'ha convertit en la protesta feminista a l'alça. Però també en una moda global que, a més a més, és bastant més sana que els centímetres de més. "Actualment tot el calçat (esportiu o casual) passa uns controls tècnics estrictes que garanteixen uns paràmetres de seguretat per a la nostra salut.

"Moltes vegades els models esportius són millors que moltes sabates", assegura el metge de l'esport Angel Bigas, que aplaudeix la fi de la tirania dels talons excessius i de les soles de pell rígides que van dominar tant temps. Explica que, "com les noves soles de cuir, les de goma compleixen tots els criteris de salut, perquè inclouen amortiment de GEL i les soles d'EVA (fetes d'etilè vinil acetat), són lleugeres, ja no rellisquen i ofereixen una gran comoditat. I tot plegat evita lesions als peus".

Tal com explica Pilar Pasamontes, experta en història de la moda i tendències, "des que la lluita feminista va esclatar, al segle XIX, les dones que volien igualtat de drets també van començar a buscar una manera de vestir que permetés més llibertat de moviment". Primer es van allii-

berar de la cotilla. Després es van treure els sostenidors en aquella crema fictícia de l'època hippy. Finalment va arribar el #MeToo i el consegüent bucle de mesures relacionades amb l'objectiu d'evitar tot el que pugui ser discriminatori per a la dona.

O poc sa. Ara això explica aquesta fixació per posar fi a la vella mania d'haver de portar talons per anar a treballar. Per desfil·lar per una catifa vermella, per

AL MÓN

La croada contra aquest tipus de calçat acaba de començar al Japó sota l'etiqueta #KuToo

força. Per anar a un casament... Una de les pioneres a denunciar aquestes normes que per molts ja són caduques va ser Emma Thompson. Ja als Globus d'Or del 2014 la britànica va pujar descalça a l'escenari. Ensenyant les sabates, va cridar: "El vermell de la sola és la meua sang". Així va començar una croada que ara creix de manera exponencial.

Finalment la batalla contra els talons, que als carrers fa temps que va deixar de ser notícia (la imatge de les novaiorqueuses canviant-se les vambes abans d'entrar al despatx és un clàssic), està

envaint les oficines de diversos llocs del planeta.

A part de la liderada fa un parell d'anys a la Gran Bretanya per una recepcionista que va ser expulsada de l'empresa financera britànica PwC quan es va negar a obeir les ordres del seu cap de portar talons, ara les dones japoneses s'han unit a la lluita per la seva salut i per la seva comoditat.

La impulsa Yumi Ishikawa, actriu i model de 32 anys, que a

LUXE I 'LOW COST'

Les esportives agafen el relleu en un negoci que ja mou 74.000 milions a l'any

finals de gener va començar, sense voler-ho, una protesta viral a la xarxa quan va tuitejar com patia portant talons cada dia. Quan va rebre més de cent mil respostes a les xarxes va crear l'etiqueta #KuToo (és una barreja de *kutsu*, sabata en japonès, i *kutsuu*, dolor), que va animar altres sofertes dones japoneses a omplir les xarxes amb imatges dels seus peus adolorits. Algunes eren colpidores.

Les queixes són tan nombroses que Ishikawa s'ha animat a crear una campanya al web Change.org amb l'objectiu de recollir firmes

perquè les empreses deixin de "diferenciar entre sexes" a l'hora d'establir regles d'etiqueta per als treballadors. Sobretot vol posar fi al costum dels talons al·legant l'impacte negatiu que tenen "en la productivitat i la salut" de les treballadores. De moment ja té 15.000 firmes de les 25.000 a què aspira.

La rebel·lió femenina contra aquesta imposició també té la seva pròpia indústria. Totes les firmes, tant les de luxe com les *low cost*, dediquen esforços titànics a crear *sneakers* per satisfer la demanda insaciada. El negoci ja mou 74.000 milions a l'any, i creix amb el suport de la comunitat mèdica, que adverteix, però, que són tan desaconsellables els talons excessius com les xancletes de platja que molts porten per caminar per l'asfalt.

"Com més alt és el taló, més varia el suport natural del peu i més modifica la biomecànica del turmell", explica el doctor Albert Ginés, cap de la unitat de peu i turmell del Parc de Salut Mar. Detalla que el "calçat ideal per a tothom no existeix, ja que depèn de cada persona en particular i, sobretot, de com construeix el pas".

Sembla una ximperia, però no és tan fàcil. Hi ha qui ha de "reeducar" la seva manera de caminar. "No només hem de recolzar



Ni xancletes ni plataforma. Els traumatòlegs desaconsellen les xancletes i les plataformes i incideixen

en la importància d'una bona postura quan es camina i de portar la talla correcta i evitar punteres estretes

PAS A PAS

Als despatxos

Nicola Thorp, la recepcionista britànica expulsada de PwC, va començar fa dos anys aquesta croada

Wonder Woman

Gal Gadot també va declarar el 2017 la seva al·lèrgia als talons en una entrevista a USA Today

Casament reial

A la festa posterior al casament de la seva amiga Meghan Markle Serena Williams hi va anar amb un vestit de Valentino combinat amb sneakers

Supervendes

Després del contracte firmat el 1984 amb Michael Jordan, el valor de Nike es va disparar un 84%. Només l'any passat, les vendes d'Air Jordan van arribar als 2.800 milions de dòlars

Possibles lesions per l'ús habitual de taló alt

PANXELL

Els músculs del panxell es contrauen i es poden acabar encorgint

TENDÓ D'AQUIL·LES

Quan la part frontal del peu es mou cap avall en relació amb el taló, això provoca que el tendó d'Aquil·les es tensi

TURMELL

La falta d'estabilitat al dur talons augmenta la possibilitat de patir una lesió al turmell

METATARS

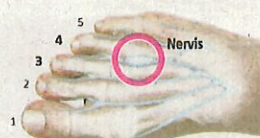
L'ús de sabates de taló alt canvia la distribució del nostre pes corporal. L'ús prolongat provoca dolor a la zona del metatars (metatarsàlgia)

El grau d'afectació està relacionat amb el tipus de taló, segons si és fi, gruixut o en falca

LES MALALTIES MÉS COMUNES CAUSADES PER L'ÚS CONTINUAT DE SABATES ESTRETES I DE TALÓ ALT

Neurona de Morton

L'ús de sabates estretes i de taló alt pot provocar l'engruiment de la pell al voltant del nervi entre el tercer i el quart dit



Gallindons

Les sabates molt ajustades poden causar un bony ossi a la base de l'articulació del dit gros

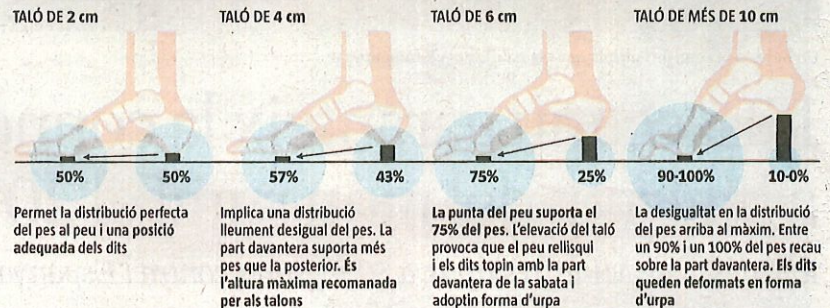


Dit de martell

Les sabates estretes empenyen els dits petits cap a una posició corba a l'articulació mitjana



PES QUE SUPORTA EL PEU SEGONS ELS TALONS QUE ES PORTEN I LES CONSEQÜÈNCIES PER A LA SALUT



LA VANGUARDIA



primer el taló, sinó que, a més a més, la respiració ha d'acompanyar cada gambada per oxigenar millor l'organisme; les espatlles i els braços també s'han de balancejar al ritme del pas (el colze es doblega en 90 graus); la pelvis s'ha de retreure, i la barbeta ha de

quedar paral·lela al terra per aconseguir una postura dreta", explica el traumatòleg José María Cabanillas Walker. Tenint en compte que "a partir dels set centímetres el centre de gravetat del cos s'avança considerablement i el conjunt del peu ac-

tua forçat quan es camina de puntetes, "l'altura màxima del taló per evitar malalties és de quatre centímetres. En aquest cas, el pes corporal es reparteix en un 57% a la part davantera del peu i un 43% en la posterior. Amb sis centímetres, passa a 75%-25% i amb un ta-

lò de deu centímetres o més la part davantera suporta entre el 90% i el 100% del pes", explica Ginés.

Però també cal "escollir bé la talla: que el peu no quedi excessivament solt ni excessivament ajustat i que tampoc no tingui la puntera estreta, que combinada amb talons, condueix al pitjor dels pitjors escenaris, ja que induïx a forts dolors com la metatarsàlgia i altres lesions com els dits en urpa i els conegudíssims gallindons", diu la podòloga Alèxia Casals (Centrepodomedic.com).

Per tot plegat, el podòleg Jordi Lledó insisteix que la moda de les vambes per a tot és una bona notícia. Rebutja la idea que deformen els peus i els eixamplen. És un mite que s'ha d'oblidar. Això sí, sempre que s'esculli la talla adequada i el model adequat per a cada activitat. I conclou que "és el tipus de calçat que probablement té més bones característiques per a la nostra salut".

Però adverteix, també, que ens hem d'assegurar que "tingui un contrafort posterior (la part del darrere) semirígid perquè el taló tingui una bona subjecció i el peu no balli dins la sabata". La sola, a més a més, "hauria de ser de goma i flexible, sobretot per a l'avantpeu (la part del davant) per donar més amortiment al metatars i evitar sobrecàrregues o durícies", afegeix Ginés.

Això descarta del tot "les vambes amb plataformes superiors als tres centímetres que impedeixen la flexió dorsal del turmell i, per tant, una bona trepitjada", diu Angel Bigas.

Tampoc no s'aconsellen sabates del tot planes. Ni les famoses ballarines: "Com que tenen la sola tan fina, no protegeixen de les imperfeccions del terreny ni esmorzeixen el pas, de manera que el peu absorbeix els impactes de

manera directa. Poden causar lesions com la fasciïtis plantar, mal als talons, turmells i bessons per la sobrecàrrega muscular, tendinitis del tendó d'Aquil·les i durícies".

Encara són pitjors les sandàlies i les xancletes: "A part dels inconvenients de les sabates planes, com que són obertes protegeixen menys de possibles talls, dits i ungles trencades i, fins i tot, cremades solars, i en general proporcionen menys subjecció al peu".

Així doncs, la comoditat i el suport de la comunitat mèdica està impulsant aquest canvi estilístic que sembla global, de manera que, si abans era complicat fins i tot entrar en una discoteca si es portaven vambes, ara aquest calçat s'ha convertit en objecte de culte. Sobretot des que el 2011 Michael Jordan va fer un encàrrec que aleshores va ser sorprenent: volia un model que es pogués portar amb esmòquing, i n'hi van

LESIONS

Els podòlegs aconsellen triar vambes amb la part del darrere reforçada

proporcionar un de blanc amb la franja de xarol sobre la sola.

Al voltant d'aquest fenomen sorgeixen dades curioses com les que s'expliquen al documental *Sneakerheadz* (del 2015), que indicava que cada any moren almenys 1.000 persones al món en incidents relacionats amb sàbates d'esport. Sobretot atraccions. També expliquen que hi ha licitacions extraordinàries per exemplars únics, com les vambes que va utilitzar (de nou) Michael Jordan el 1997 quan va anotar 38 punts contra el Utah. El comprador en va pagar 90.000 euros.●

ANIA JIMÉNEZ