

(73)

## الكعوب العالية نسب مشكلات في الركبة

تخلق الكعوب العالية تحدياً غير طبيعي في المشي، يتعامل معه الجسم بوضع جهد أكثر على الركب. كلما انخفض حجم الكعب، كانت أرجلك أكثر استعداداً للمشي.

•••

لن تتمكن الدكتورة كيسي كيريفان من إنجاز عملها إلا عندما تضع النساء في أنحاء العالم أولوية اهتمامها بالصحة قبل الموضة وذلك برمي كعوبهم العالية في القمامة. تشير دراسة الدكتورة كيريفان أن لبس أحذية المشي - ومن غير الضروري أن يكون طول كعب الحذاء ستة إنشات - قد يكون المتهم الأكبر لالتهاب مفاصل الركبة عند السيدات.

"إذا كان قرارنا بأنها مضرّة فعلاً للسيدات، عندها نتوقع أن تبطل موضتها"، تقول الدكتورة كيريفان، الأستاذة في جامعة فيرجينيا ورئيسة قسم العلاج الطبيعي والتأهيل.

استخدمت الدكتورة كيريفان في بحثها، التحليل الحركي ومجسات القوة على الأرض لحساب حجم الإجهاد على الركبة.

وجدت الدكتورة كيريفان، في دراسات لاحقة، أن الكعب المنخفض يسبب الإجهاد للركبة أيضاً. "نحن نعتقد أن كعب منخفض بحجم إنش ونصف قد يسبب المشكلات. ليست الكعوب النحيلة فقط؛ ولكن حتى الأحذية المعقولة التي ترتديها النساء يومياً"، تقول الدكتورة كيريفان. "في وقتنا الحاضر، من الصعب إيجاد أحذية نسائية يكون حجم كعبها أقل من إنشين".

يحدث التهاب المفاصل عندما ينحرف السطح الذي يغطي مفصل الركبة. ومع مرور الأيام، وتعطل الغضاريف، تحتك العظام ببعضها، وتسبب ألماً شديدة. "قد تكون بليغة جداً لأنها قد تحد من حركة الأشخاص"، تقول الدكتورة ليندا ستيفر، رئيسة قسم تقويم الأعضاء العام في جامعة فيرجينيا. "قد يختلف الأمر في القيادة، والمشي، حتى في التنقل في المنزل إذا كان لديهم درج".

في الوقت الذي تقترح فيه الدكتورة كيريفان بأن تلتزم النساء بلبس الأحذية المسطحة، هي أيضاً تعمل بجد على تصميم الحذاء الأمثل.



أظهرت دراسة أجريت في جامعة فيرجينيا أنه عندما تلبس النساء الكعب العالي فإنهن يضعن جهداً على ركبهن أكثر بـ 23% عند لبسهم للأحذية المسطحة، مؤدياً إلى النسبة العامة

لآلتهاب المفاصل في الركبة التي تشكل الضعف عند النساء  
مقارنة بالرجال.

