

# Asfaltta yürümek bel ve sırt ağrısına neden oluyor

Büyük şehirlerde yaşayanların maruz kaldığı hava kirliliği, çalışma hayatının stresi ve yeteri kadar spor yapılamaması gibi olumsuz koşulların yanında asfalt yolda, sert tabanlı ayakkabılarla yürümek kireçlenme ve kronik hastalıklara neden oluyor.

Yayın Tarihi : 30 Mart 2015 Pazartesi (oluşturma : 18.06.2019)

Sürekli düz zeminde, sert tabanlı ayakkabılarla yürümek, omurganın zayıflamasına ve esnekliğinin kısıtlanmasına yol açıyor. Sağlıklı omurganın, doğru ayakkabı seçimiyle doğrudan bağlantısı olduğunu söyleyen Kombine Tamamlayıcı Tıp Uzmanı Dr. Kamil Teker, sağlıklı ayakkabı seçerken dikkat edilmesi gerekenleri anlattı.

Ayakların, gözler gibi dış dünyadan bilgi taşıyan organlar olduğunu belirten Dr. Kamil Teker, ayaktaki alıcılar sayesinde basılan yerin sertliğine, yumuşaklığına, eğriliğine göre denge merkezine bilgiler gönderildiğini ve bu bilgilerle omurganın şekil aldığını söyledi. Dr. Teker, vücuttaki dengenin ve koordinasyonun bu düzenek sayesinde sağlandığını belirterek şöyle konuştu: "Ayağımızı oluşturan kemikler, bağlar ve kaslar arasında ritmik, uyumlu hareket her adımda ve ayakta durduğumuz süre boyunca devam eder. Aksi takdirde eklemde blok (kitlenme) gelişir ve ağırlığın en çok bindiği eklem deforme olur, kireçlenme süreci başlar. Ayak kemikleri arasındaki ahenkli hareketi bozan en önemli faktörlerden biri yanlış ayakkabı ve yanlış ayak tabanlığıdır. Ayak tabanlığına yerleştirilen, altı adet destek noktası ayak eklemleri arasındaki harmonik hareketi bozar. İç yan bağların desteklenmesi için eklenen yastıklar, ayak iç yan bağlarının zamanla zayıflamasına neden olur ve ayakta içe basmaya yol açar. Esnek olmayan ve kalın tabanlı ayakkabılar, ayak eklemlerinin hareket alanını kısıtlar, aşırı yüklenmeler basınç oluşturur ve eklem bağlarının yıpranmasını sağlar"

## Topuklu Ayakkabılar Vücudun Dengesini Altüst Ediyor

Yıllardır sağlıklı olarak bildiğimiz destek noktalı ayakkabılar ve silikon tabanlıklar ayak eklemleri arasındaki hareketi bozuyor. Şehirli kadınların vazgeçilmezi olan topuklu ayakkabılar ise tüm vücudun biyo-mekanik, nöro-kimyasal dengesini altüst ediyor. Topuğun olması gerekenden fazla yüksek olması, tüm vücut ağırlığının ayak parmak eklemleri üzerine toplanmasına ve omurganın öne doğru eğim gösterip bel-boyun ve diz eklemlerinin aşırı ve sürekli gerilim yaşamasına ve zamanla postür(duruş) bozukluğunun yerleşmesine yol açıyor.

Vücut ağırlığının nasıl dengelendiği hakkında bilgi veren Dr. Kamil Teker, "Ayakta durduğumuz süre boyunca sağlıklı insanlarda ağırlığın %60'ı topuklara, %40'ı ayakların ön bölümüne yansır. Oysa yüksek topuklu ayakkabı giyildiği zamanlarda bu oran tam tersine döner. Yüksek topuklu ayakkabı giymek, ayakta içe basma bozukluğunun yerleşmesine ve zamanla ayak başparmağında

taraklanmaya neden olur" dedi.

Doğru ayakkabı seçiminin vücudun sağlıklı biyo-mekanik dengesinin korunmasını destekleyerek daha düzgün bir duruşa sahip olmayı kolaylaştırdığını ve omurga sağlığını koruduğunu belirtti. Dr. Kamil Teker, sağlıklı ve dengeli postürün uzun vadede kireçlenmelere ve kronik rahatsızlıklara karşı daha dirençli olmayı sağlayarak, erken yaşlanmayı da geciktirebildiğini sözlerine ekledi.

### **Ayakkabı alırken nelere dikkat etmek gerekir?**

Kombine Tamamlayıcı Tıp Uzmanı Dr. Kamil Teker, ayakkabının mutlaka esnek olması gerektiğini vurgulayarak, topuk yüksekliğinin üç buçuk santimetreyi geçmemesi gerektiğini belirtti ve ayakkabı seçerken dikkat edebilmesi gereken hususları sıraladı;

- 1- Ayakkabının topuk kısmının yüksekliği en fazla üç buçuk santimetre olmalıdır,
- 2- Ayakkabı sağ-sol ve ön-arka eksenleri boyunca elle bükürken çok kolay şekil değiştirmeli, çok esnek olmalıdır,
- 3- Ayakkabı ön ucunun yerden yüksekliği bir santimetreyi aşmamalıdır,
- 4- Ayakkabının ayağınızı kesinlikle sıkması lazımdır,
- 5- Ayakkabının ayak şeklinize uygun taraklanması olmalıdır,
- 6- Ayakkabının tabanı tamamen düz olmalı, kesinlikle altı nokta yükseltileri ve iç yan yastıkçık içermemelidir,
- 7- Ayakkabı malzemesi kesinlikle nem ve ısı dengesinin korunması için kumaş veya hakiki deriden teşekkül olmalıdır. Deri ve kumaştan oluşmayan ayakkabı günlük kullanımda kesinlikle giyilmemelidir,
- 8- Ayakkabı tabanlığı silikon ve türevleri olan malzemeler zararlı kimyasal etkileri nedeniyle tercih edilmemelidir.

Kombine Tamamlayıcı Tıp Uzmanı Dr. Kamil Teker, vücudun dengeli yük dağılımı için ayak balans muayenesinin ve duruş analizinin yapılarak, ayağın zeminle temasından kaynaklanan balans bozukluğu (ayağın zeminle temasında uygun esneklik ve simetri kabiliyetinin olması) olup olmadığının tespit edilebildiğini söyledi. Ayak tabanı dengesinin sağlanması ve korunmasının ideal ayak tabanlığından geçtiğini belirten Dr. Kamil Teker, ayak zemin temasında balans kusuru tespit edilen hastalarda ayak tabanlığına yapılacak uygun yama takviyeleri ile bu denge kusurunun düzeltilebileceğini söyledi.

İdeal özelliklere sahip olan ayak tabanlığını geliştirdiklerini ve iki yıldan beri hastalarının hizmetine sunduklarını belirten Dr. Kamil Teker, gözler ve ayakların bir arabanın ön ve arka tekerlekleri gibi

işlev gördüğünü söyledi. Gözler ve ayaklar arasındaki uyum bozukluğunun bel - boyun fıtıklarına ve kronik ağrılara yol açtığına dikkat çeken Dr. Kamil Teker, " Tekerlek düzlemlerine göre yönelim gösteren aks gibi omurga da ayaklardan ve gözlerden gelen çarpık ya da dengesiz bilgiye adapte olarak balansın korunmasına yardımcı olur. Zamanla yanlış işleyen çarklar nedeniyle eklem bağları gerilim ile aşınır ve kireçlenir. Gözler ve ayaklar arasında simetri ve uyum uzun ömürlü ve sağlıklı omurgaya sahip olmamız için şarttır." dedi.

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Asfaltta yürümek bel ve sırt ağrısına neden oluyor**