

## KHÔNG NÊN ĐI DÉP TÔNG THƯỜNG XUYÊN

Một nghiên cứu mới đây của trường Cao đẳng Dược phẩm dành cho thể thao của Mỹ cho biết khi đi bộ với loại dép tông (hoặc dép xỏ ngón) có thể là nguyên nhân của cơ thể đau nhức toàn thân.

Trên thực tế, một số người thường xuyên phải đi chữa bệnh về c

Một nghiên cứu mới đây của trường Cao đẳng Dược phẩm dành cho thể thao của Mỹ cho biết khi đi bộ với loại dép tông (hoặc dép xỏ ngón) có thể là nguyên nhân của cơ thể đau nhức toàn thân.

Trên thực tế, một số người thường xuyên phải đi chữa bệnh về chân cũng nói rằng họ gặp những vấn đề về sức khỏe do loại giày hơn là vì nguyên nhân khác.

Các chuyên gia về y dược ở khắp mọi nơi cũng đã nhận thấy bệnh nhân gia tăng vì gặp vấn đề về chân mà nguyên nhân trực tiếp là do đi dép tông (hoặc dép xỏ ngón) trong một thời gian dài.

Loại dép tông chỉ dùng đi lại với khoảng cách ngắn, từ bể bơi vào nhà hoặc từ biển đi lên chỗ ghế nằm phơi nắng chứ không dùng cho mục đích đi bộ cả ngày hoặc chơi với trẻ con ở ngoài trời.

(Ảnh: [www.lakewoodconferences.com](http://www.lakewoodconferences.com))

Vấn đề chính là những đôi dép này không đủ nâng đỡ đôi chân. Loại dép cao su mỏng kiểu cổ điển quá mềm thường không hỗ trợ cho bàn chân hoặc kiểu dáng không phù hợp với bàn chân. Điều này ảnh hưởng đến gót chân và khiến bắp chân bị căng. Chính vì thế nếu đi dép tông trong một thời gian dài sẽ gây chấn thương cho mắt cá chân, gây nứt mắt cá chân và bị bong gân. Quai của dép tông có thể là điểm làm cho da bị tấy lên gây nhiễm trùng hoặc làm rối loạn sự lưu thông máu.

GS Wendi Weimer, trường ĐH Auburn, nói rằng: "Chúng ta thích đi dép tông vì cảm giác tự do, thoải mái nhưng lại ít khi lưu ý đến cảm giác ở chân cho đến khi cơn đau tăng lên và rõ rệt."

Bà Wendi cũng đã làm thí nghiệm với các sinh viên đã ra trường về cách tiếp xúc của chân với mặt đất. Những người tình nguyện làm thí nghiệm được yêu cầu đi giày để chơi thể thao hoặc dép tông có quai bằng da. Kết quả cho thấy bước sai chân liên quan với hoạt động của mắt cá chân. Với người đi giày da, mắt cá chân làm nhiệm vụ bảo vệ ngón chân khi di chuyển thì ở người đi

dép tông, mất cá chân lại làm nhiệm vụ là giữ cho quai dép tông không tuột ra khỏi chân. Và với thời gian đi bộ trung bình từ 10.000 – 20.000 bước mỗi ngày, những thay đổi nhỏ trong dáng đi cũng là tổn thương nghiêm trọng đến sức khỏe.

May mắn thay, những người thích đi dép tông trong mùa hè không phải vứt chúng đi mà tận dụng chúng khi đi bơi, đi tắm biển .....Khi tìm kiếm những đôi xăng đan thời trang cho mùa hè này thì bạn hãy lưu ý đến đế giày và hình dáng cơ bản của đôi giày hỗ trợ cho bắp chân và gót chân.