

# Ohtlikud moeröögatused

**Kõrged kontsad, stringid ja meik? Naised tahavad alati head ja trendikad välja näha, kuid spetsialistid soovivad moe kõrvale sobitada ka tervislikkuse.**

Tekst: Pamela Eesmaa | Fotod: Matton Baltic

## KÕRGED KONTSAD

Victoria Beckham, Lady Gaga ja sajad teised staarid panevad meediat pidevalt ahhetama taevasse ulatuvate kontsade-ga. Stiletod ja platvormid ei lahku veel niipea ka tavalisest tänavamoest. Aga mis siis selles halba on?

**Ida-Tallinna keskhaigla taastusarst Kelly Kirt:** Üle viiesentimeetrise kontsa-ga jalatsites kõndides kandub suur osa koormusest suhteliselt väikesele alale – jala põiaosale, kus paikneb põialuudest moodustuv jala ristivõlv. Pikaajaline ülekoormus sellele piirkonnale võib tuua kaasa ristivõlvi lamnemise, mille tõttu tekib nn suurvarbanukk: esimese varba asend muutub viltuseks, see kaldub väiksemate varvaste suunas. Väiksemad varbad võivad konksu tõmbuda (nn

haamervarbad). Vahel moodustuvad nahapaksendid jalapäka alla, varvastele või suure varba nukile, võib kaasneda jalavalu.

Deformatsioonide ja valude kujunemisel mängivad rolli mitmed tegurid: kontsakõrgusele lisaks jalatsi kandmise aeg, kehakaal, pärilik eelsoodumus jalamuutusteks, ka jalatsi kuju (kitsa ninaosaga

jalanoõud pigistavad varbad kokku ja soodustavad probleemide teket).

## Lahendus:

Kõrgema kontsaga jalatsites aitavad jalgu paremini toetada ortopeedilised sisetal-lad, millel on spetsiaalsed kõrgendused jalavõlvidele. Samuti saab kasutada jalat-sisse kleebitavaid toetuspadjakesi, mida leidub nii pikivõlvide kui ka ristivõlvide jaoks.

Kindlasti vähendab vaevuste riski kõrgkontsaliste kingade varieerimine mõõduka kõrgusega jalanõudega, lühendades nii ristivõlvidele langeva koormuse aega. Istudes tasub jalad kingadest vabastada. Tekkinud valude korral saab abi lokaalsest jahutamisest, jalavannidest, ja-laharjutustest (varvaste painutused-siru-tused, jala-talla

rullimine väikesel pallil) ning suurvarba-nukkide puhul ka spetsiaalsetest varba asendit korrigeerivatest ortoosidest (sili-koonist varbaeraldaja, mis asetatakse esi-mese ja teise varba vahele, või tugirihm, mis varba asendit parandab).

Kui need abinõud ei aita, võib kõne alla tulla kirurgiline ravi, mille vajaduse üle otsustab ortopeed.

## Hinda oma rühi õigsust!

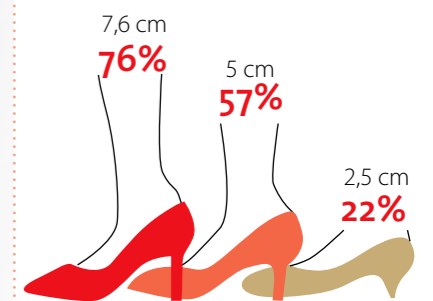
Seistes peame saama tõmmata sirgjoone kõrva keskelt läbi õlgade, puusade, põlve ja hüppeliigese. Kõrvalt on selgelt näha lülisamba kolm kurvi. Õige rühi korral on õlad, puusad ja põlved samal joonel. Pea on sirge, ei ole viltu ega pöördunud ühele poole.

Allikas: taastusraviarst Tiit Ilves

## Õige rüht:

- \* hoiab luud ja liigesed õiges asendis, nii et lihaseid kasutatakse õigesti;
- \* aitab vähendada liigesepindade ebanormaalsel kulumist, mis võib viia liigesepõletikeni;
- \* vähendab lülisamba ja liigeseliga-mentide ülekoormust;
- \* väldib lülisamba kinnistamist ebanormaalses asendis;
- \* tõrjub väsimust, kuna lihaseid hakatakse kasutama palju efektiivsemalt, mis võimaldab kehal vähem energiat tarbida;
- \* väldib pinget ja ülekoormusega seotud probleeme;
- \* hoiab ära seljavalud.

## KONTSA KÕRGUS JA SURVE



Mida kõrgem konts, seda suurem surve päkale (protsendid on välja toodud joonisel). Pika perioodi jooksul võib see põhjustada mitmeid hädasid.

## Kontsad ja liigesed

Aasta tagasi avalikustas lowa ülikooli kinesioloogiamagister Danielle Barkema uuringu, milles selgus, et kõrgete kontsade pikaajaline kandmine võib soodustada liigeste taandarengut ja põlve osteoartriiti ehk luukõhre kulumisel tekkivat liigesepõletikku.

Uuringu käigus märkas autor, et kõrgenev konts muudab kõnnakut, näiteks aeglustab ja lühendab sammu. Samuti suurenes surve põlvedele. Autor tõdes, et ei saa küll täie kindlusega väita, et kõrgete kontsade regulaarne kandmine viib osteoartriidini, kuid selle risk suureneb igal juhul.

Allikas: ScienceDaily



## Suur kott ja ülepinged

Uuringud näitavad, et pooled naistest kannatavad valude käes, mis tulevad raske koti kandmisest. Kotti tassides kaldub kael teisele poole, aidates niimoodi raskust tasakaalustada. See põhjustab kaelas pingeid. Koormat kandev õlg on omakorda pööratud tahapoole ja samal ajal kergelt tõstetud. See mõjutab lihaseid, mis toetavad lülisammast – need väsivad ja tõmbuvad krampi.

Kaugemas perspektiivis mõjutab raske koti kandmine ka kõnnakut. Mida suurem laadung, seda lühem samm, et kontrollida raskust ja püsida sirgelt, suureneb ka surve jalaliigestele.

Allikas: füsioterapeut Russel Stocker, Daily Mail

**Kanna rasket käekotti kord ühel, kord teisel õlal.**

## TRENDIKAS MAKSİKOTT

Maksikleit on juba vana uudis, trendikumardajate maksimalismi täiendab maksikott. Hiigelsuur ühel õlal kantav kott peaks mahutama arvuti, veepudeli, rahakoti, koera, meigitarvikud, märkmiku ja palju muud.

**Personaaltreener Taimi Ainjärv:** Selleks, et hoida oma rühti ilusana, tuleb kanda juba esimesse klassi minnes ranitsat üle kahe õla. Kandes mis tahes raskusi ainult ühe käega või käekotti ühel õlal, tekitame pidevalt pinget ühe kehapoole lihastes. See rikub rühti, rühihäired mõjutavad tervist. Treenerina pean väga tähtsaks tasakaalustatud lihastreeningut.

## Võimalik lahendus:

Kanna rasket käekotti kord ühel, kord teisel õlal. Samuti tuleks kasuks lihaste treenimine ja venitamine. Kui lihastes on juba tekkinud pinged, siis aitab venitamine, lõdvestamine ja massaaž. Treenitud inimese lihased suudavad ka raskusi paremini taluda. Väga kõhnadel ja treenimata inimestel hakkavad suured raskused rühile liiga tegema. Rühihäirete korral tuleks pöörduda kindlasti arsti poole.



## Kosmeetika eluiga

|                       | Soovitav kasutus-<br>aeg kuudes | Tegelik kasutusaeg<br>kuudes |
|-----------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Ripsmetušš            | 4–6                             | 12                           |
| Lauvärv, põsepuna     | 18–24                           | 180                          |
| Kulmupliiats          | 18                              | 96                           |
| Huulepulk, huuleläige | 12–24                           | 120                          |
| Silma- ja huulepliats | 18                              | 12                           |
| Parfüüm               | 36                              | 96                           |

Allikas: Daily Mail

## Kosmeetika ja bakterid

Moe kõrval ei tasu unustada ka viimast lihvi andvat kosmeetikat. Kuid ka selles võivad peituda omad ohud. Aegunud kosmeetikas kipuvad vohama bakterid, mis kanduvad sinu näole, tekitades ärritust või isegi põletikku.

Uuringus selgus, et keskmine kosmeetikakott sisaldab tooteid, mis ületavad aegumistähta kuni neli aastat. Mõned naised ei suuda loobuda ka vahenditest, mille "parim enne" täitus 15 aastat tagasi!

Vana ripsmetu i harjased võivad tekitada silma sidekesta põletikku, mis põhjustab punetust, sügelust ja paistetust. Ripsmetu i tohib tarvitada kuni kuus kuud pärast pakendi avamist, kuid naised tunnistasid, et hoiavad tu i alles keskmiselt aasta. Aegunud huulepulk võib huuli kuivatada, ärritada ja tekitada vilt. Rõpsed pintslid on kasulavaks kahjulikele mikroorganismidele, mis võivad põhjustada herpest ja naha mädapõletikku.

## STRINGID JA KITSAD TEKSAD

Ülikitsad *skinny*-teksad juba eeldavad, et tagumikul ei tohi paista inetuid aluspesurante. Seega kuuluvad stringid ja kitsad teksad pea alati kokku.

**Ämmaemand Asta Olonen:** Mitmetest hügieeniteatmikest naistearsti kabinetis võib lugeda, et naistel ei soovitata pidevalt kanda stringe ja kitsaid teksaseid. Stringide pael on tagumiku vahel küllalt peenike, see läheb üle pärakuavast, mis pole täielikult suletud, mistõttu riie võib saada kokku väljaheidetega. Väljaheiteosakesed ja bakterid, mis pärakuavast riidele kanduvad, võivad sattuda tuppe, mis rikub tupekeskkonda ja normaalset mikrofloorat. Samas on väga palju naisi, kes kannavad stringe pidevalt ning kel pole mingeid põletikke.

Kui aga naisel juba on näiteks tupeseen, tupp on põletikuline, limaskest muutunud õrnaks, patsient tunneb sügelust ja günekoloogiline läbivaatuski on valulik, pole stringid parim mõte. Hõõruvad stringid ärritavad intiimpiirkonda veelgi ja probleem süveneb.

Kitsad teksad takistavad normaalset vereringet. Kitsaste teksaste kandmine on ohtlik ka meestele. Nende munandid funktsioneerivad normaalsest kehatemperatuurist madalamal temperatuuril ning liigne soojendamise neile ei meeldi. Kehv vereringe ja halb õhutus kitsaste teksaste sees mõjub viljakusele pärssivalt. Naistel suruvad kitsad stringe häbememokkade vahele ning hõõrdumine tekitab ärritust. ➔

**Kehv vereringe ja halb õhutus kitsaste teksaste sees mõjub viljakusele pärssivalt.**



## Stringid ja tupeseen

Kuigi teaduslike uuringuid stringide kandmise ja tupeseene seoste kohta pole tehtud, on mitmed Ameerika günekoloogid täheldanud seennakkuse esinemist pigem stringikandjate seas. Stringid võivad ärritada ka hemorroidide korral ja palava ilmaga treenimisel põhjustada haavandeid. Higistamine koos stringide lähikontaktiga nahal loob ideaalse keskkonna seennakkusele. Stringid ärritavad ka Bartholini näärme piirkonda, mis toodab vahekorra ajal libestusainet. Kui need juhad, mis kulgevad näärmesse, on pitsunud, võib tekkida isegi tsüstioht.

Allikas: Lydia Ismail "The Fashion Crap"

