

Els perills de portar xanquetes que potser no coneixies (i uns consells per evitar-los)

Els perills de portar xanquetes que potser no coneixies (i uns consells per evitar-los)



Ha arribat el bon temps i segur que alguns ja heu tret de l'armari les sabates d'estiu. Doncs aneu amb compte, perquè les típiques xanquetes de dit poden ser perjudicials per a la salut dels nostres peus. Si bé portar-les una estona per anar a la piscina o a la platja no ens fa cap mal, dur-les al llarg del dia sí que pot tenir conseqüències negatives.

El primer problema d'aquest tipus de calçat és que no subjecte bé els peus. Això fa que quan caminem haguem de fer un "sobreesforç" que pot acabar provocant inflamacions i molèsties en el tendó d'Aquil·les.

El segon problema de les xanquetes és que són excessivament planes. Aquest disseny fa que la musculatura de les nostres cames pateixi i, per tant, ens causa mals d'esquena. L'ideal, doncs, és optar per sandàlies que vagin lligades al peu i que tinguin una mica de taló, entre dos i tres centímetres.