

את הורסת את רגלייך!

שלה. שתי כתבות של השבועון הגרמני בריג'ט שוכבות גם הן עם שברים ברג' ליים, מאותה סיבה. וכן הלאה. אך הנזק החמור יותר נגרם דווקא ל־אלה שאינן שוברות כלום, ממשיות לצד עוד ביצירות המפלצתיות. קובעים האו־ר־תופדים פה אחד: „נעלי הפלטפורמה הן בעלות עקבים גבוהים מדי. לכן, מועבר כל לחץ הגוף אל האצבעות. חיתוך הר סוליות עמוק מדי, דבר השולל מהרגל את שיווי-המשקל הנכון של תנוחתה. והי נעל כבדה מדי, דבר הגורם להתעייפות יתר.”

את התוצאה, את יכולה לראות בתר־שים שלמטה: הבוהן מתכופפת, וקשת כף

עקב

הרגל מתנמכת. באותו תרשים, את יכולה לראות גם את השפעתה של נעל נכונה: בוהנים ישרים, קשת טבעית.

אלא שמומחי האורתופדיה יודעים שכל אוהרותיהם תהיינה לשוא: עוד לא נולדה האשה שלא תיכנע לצורה האופנה. משום כך, הם מציעים לפחות את הרע במיעור טו: נעלי פלטפורמה מסוליות־ישעם. שם, לפחות, יושבת הרגל נכון, נאלצת לשאת משקל קל יחסית.

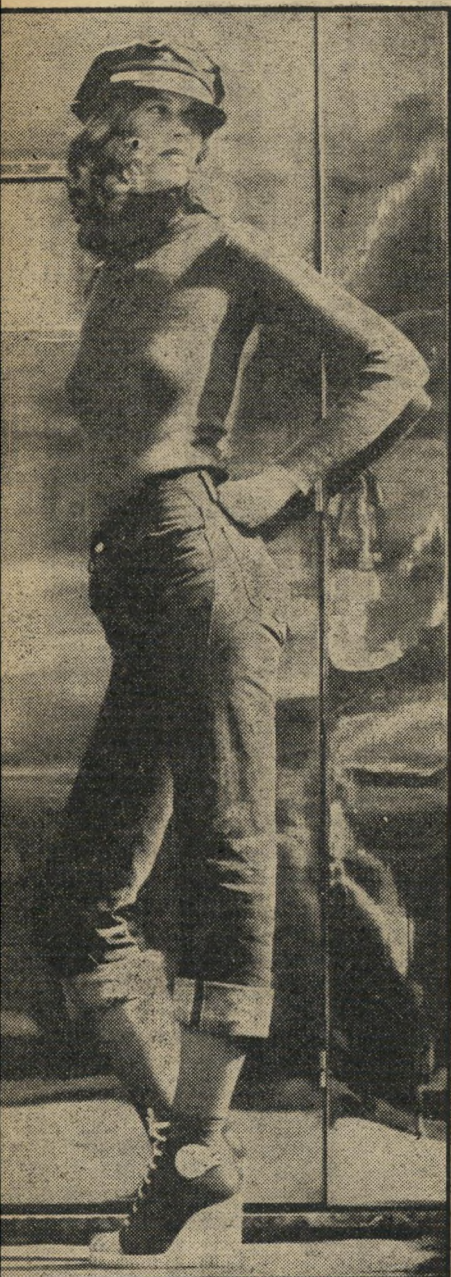
עצה נוספת שלהם, פחות פרקטית: השתמשי בנעליים המודרניות מה שפחות.

מה גורם לה, לאשה מודרנית ונבונה לכאורה, להשתעבד לעקב אכילס כו? * קשה שלא להיזכר, בתשובה, באימרה ההומוריסטית למחצה, לפיה ממציאים אוסנאים הומואים אופנות שנועדו במי־חד לייסר את הנשים, שנואות נפשמ.

* אכילס, בנם של מלך ואלתיים, היה אחד מגיבורי האיילאד של הומוס. לפי האגדה, אחזתהו טתיס אמו בעקבו, עם לידתו, וטבלה אותו בנהר סטייקס המאגי, כדי לחסנו מכל פגיעה. רק הי עקב לא חוסן — ואכילס מצא את מותו מפגיעת חץ בעקבו.



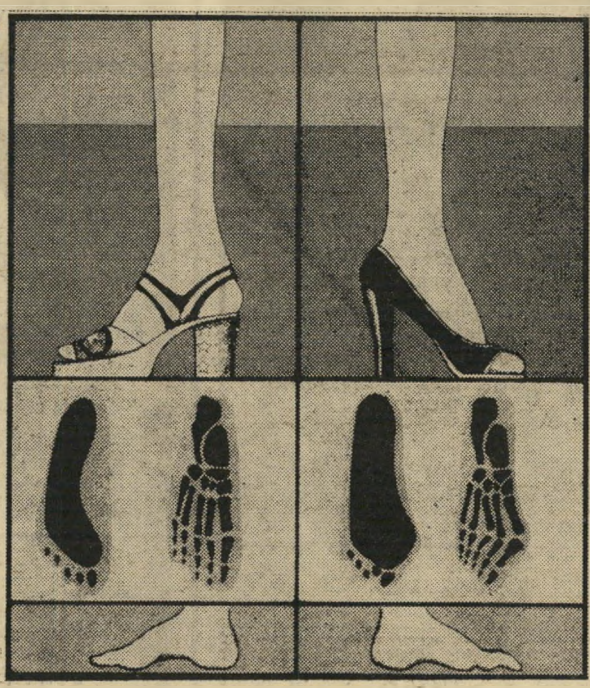
זהירות! כך שוברים רגליים: עקב גבוה מדי, המרכז את כל משקל הגוף על האצבעות, גורם לשיבוש היציבה, כיפוף האצבעות, ומתיחת שרירי השוקיים. הרצועות, במקום ללפות כהלכה את חזית הקרסול, משמשות לקישוט. נעל בריאה חייבת ללפות טוב את העקב וחזית הקרסול, ולהרשות חופש לאצבעות.



אכילס



לא נכון קריקטורה מודרנית אי־נעלי התעמלות: מע־ותת אצבעות, מותחת שרירים ברגליים.



חד מדי האופנה מפני עשר שנים, של עקב המ־חט, גרמה נזקים לרגל כמו זו הנוכחית.

אם עדי היום היה רק נדמה לך שאת הורגת את עצמך, בנעלי הי־פלטפורמה המודרניים — הרי שמעתה תוכלי להיות בטוחה בכך. הנעליים והי־סנדלים המודרניים, בעלות עקבי הענק, אינן רק לא־נוחות, מגושמות, מכוערות, וגורמות לך להרגיש כאילו את הולכת על קבבים — הן גם פשוט הורסות את רגלייך.

ההרס הקל יותר הוא שברים ונקעים. „הסוליות והעקבים העבים שוללים את הרגישות מהרגל” מסבירים המומחים. התוצאה: גי מוריס, עורכת האופנה של 17, עיתון־הנוער הבריטי הפופולרי, שבי־רה את שתי רגליה. בנעלי הפלטפורמה

הנזק מימין, נעל לא נכונה ונזקיה. משמאל, נעל בריאה והשפעתה החיובית על הרגל. בנעלים לא נכונות מתכופפת הבוהן וקשת כף מתנמכת.