



TISKOVÁ ZPRÁVA

Nenoste vysoké podpatky, škodí zdraví – dokazují to výsledky studie odborníků z VFN v Praze a jejich tureckých kolegů

Lékařům Kliniky rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK se ve spolupráci s tureckými kolegy z Hacettepe University v Ankaře podařilo odhalit nová fakta vedoucí k bližšímu pochopení vlivu dlouhodobého nošení obuvi na vysokém podpatku na vybrané struktury kolenního a hlezenního kloubu. O výsledcích studie informuje odborný článek publikovaný v *PM&R Journal*, oficiálním časopise AAPM&R (American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation).

Některé odhady uvádějí, že až 40 % žen v produktivním věku nosí pravidelně obuv na vysokém podpatku. Podle řady studií a experimentů tento módní fenomén podporuje ženskou přitažlivost. Tento psychosexuální jev pravděpodobně není spojen pouze přímo s konkrétní obuví, ale také se sdruženou změnou zakřivení páteře a zvýrazněním hýžděových kontur. Dlouhodobé nošení vysokých podpatků může ale také působit nepříznivě na pohybový aparát. Za prokázané se považuje zvýšené riziko poranění hlezna a rozvoje vbočeného palce (hallux valgus). Jsou ale předpokládány i další zdravotní důsledky, jako je chronická bolest v kříži, artróza kolenních kloubů a onemocnění Achillovy šlachy.

Ultrazvuk jako důkaz

V minulosti publikované odborné práce hodnotily zátěž chůze na vysokých podpatcích na kolenní klouby nepřímo (laboratorní experimenty). V nové studii s výsledky publikovanými v červnovém čísle *PM&R Journal* však autoři použili přímé zobrazení kolenní chrupavky, Achillovy šlachy a plosky nohy s použitím diagnostického ultrazvukového přístroje. „Prokázali jsme, že dlouhodobé nošení vysokých podpatků působí negativně na strukturu Achillovy šlachy a způsobuje časné artritické změny na kolenní chrupavce. A to i u mladých žen,“ vysvětluje **MUDr. Kamal Mezian, Ph.D.**, z Kliniky rehabilitačního lékařství VFN a 1. LF UK.

„S potěšením podporuji spolupráci svých kolegů s rehabilitačními lékaři z Hacettepe University v turecké Ankaře. Publikovaná práce dokazuje, že faktory životního stylu ovlivňující kvalitu života v rozvinutém světě stojí za to dále zkoumat a domněnky je nutné nahrazovat fakty,“ komentuje přednostka kliniky **MUDr. Yvona Angerová, Ph.D., MBA**.

Podpatky optimálně do 4 centimetrů

Ačkoliv vysoké podpatky mohou při dlouhodobém nošení způsobovat zdravotní problémy, nižší podpatky mohou naopak dokonce pomáhat. „Za relativně bezpečnou považujeme výšku podpatku do 3–4 centimetrů. Toto mírné zvýšení se doporučuje i u pacientů s bolestmi pat v důsledku přetížení (patní ostruha). My našim pacientkám doporučujeme nošení obuvi na vysokém podpatku pouze výjimečně při zvláštních příležitostech,“ říká **MUDr. Kamal Mezian, Ph.D.**



TISKOVÁ ZPRÁVA

U některých žen může při volbě výšky podpatku vzniknout dilema mezi motivací v oblasti psychosexuální a vlastním zdravím. „Z etického hlediska je problematický vnější tlak od některých zaměstnavatelů, kteří vyžadují u žen vysoké podpatky jako „dress code“. Podle našeho názoru by se v těchto případech měla respektovat možná zdravotní rizika. V Kanadě byl v roce 2017 uzákoněn zákaz povinného vyžadování obuvi na vysokém podpatku zaměstnavatelem. K podobnému kroku již přistoupily například i úřady na Filipínách,“ uzavírá **MUDr. Kamal Mezian, Ph.D.**

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

www.vfn.cz

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) představuje významné zdravotnické zařízení, patřící mezi největší nemocnice v ČR. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze poskytuje základní, specializovanou a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků.

Kromě poskytování zdravotní péče je VFN hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a současně jedním z nejvýznamnějších vědeckých pracovišť v oblasti léčebných a diagnostických metod v České republice. Nemocnice má nejdelší tradici akademické medicíny v ČR a od svého založení do současnosti je největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy

www.lf1.cuni.cz

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absolvuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů.

Fakulta je zároveň nejproduktivnější institucí v biomedicínském a klinickém výzkumu. Vědecká práce, pregraduální a postgraduální výuka se koná na 75 teoretických ústavech a klinických pracovištích společných se Všeobecnou fakultní nemocnicí, Fakultní nemocnicí v Motole, Ústřední vojenskou nemocnicí, Thomayerovou nemocnicí, Nemocnicí Na Bulovce i v dalších mezioborových centrech.

1. LF UK se rovněž podílí na projektu BIOCEV – evropském vědeckém centru excelence v oborech biotechnologie a biomedicíny – a projektu Kampus Albertov, zaměřeném na rozvoj excelentních vědeckých a výukových aktivit Univerzity Karlovy v oblasti přírodních a lékařských věd.

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Jiří Šnejdárek, AMI Communications, e-mail: jiri.snejdarek@amic.cz, tel.: 773 286 207