

TACONES

GLAGUR VS SALUD

POR SU CALZADO, LAS MUJERES SUFREN

4

VECES MÁS DE PROBLEMAS EN LOS PIES
QUE LOS HOMBRES

7

VECES MÁS ESFUERZO EN LA PUNTA
DEL PIE PROVOCA UN TACÓN DE 8 CM
QUE UNO DE 2 CM

CONSECUENCIAS

Afecta musculatura de las piernas:
Dor el movimiento restringido.



Un tacón no debería
superar los
5 cm
aunque
lo ideal
es 2 cm

MOLESTIAS EN RODILLA

se estiran excesivamente para
mantenerse egidas



FATIGA EN LA ESPALDA

Debe de estar mas recta de la habitual para
equilibrarse



CASOS EXTREMOS

lordosis, alteración de la curvatura normal de la
columna vertebral



LESIONES POR FALTA DE ESTABILIDAD

Caídas, esguinces, fracturas



DEFORMIDADES

Dedos de martillo, y juanetes; tendinitis,
tendinitis, artritis y artrosis

