

Madhara ya Kuvaa viatu virefu

By SW - Melkisedeck Shine · May 18, 2023

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Ni wazi kuwa viatu virefu huvutia sana vinapo kuwa vimevaliwa. Tulio wengi hasa mabinti au wanawake tunaokwenda na wakati hupenda kuvaa viatu virefu ilikuongeza muonekano wa umbile lako nikiwa na maana kuwa miguu huonekana yenye kuvutia zaidi unapo kuwa umevaa viatu virefu.

Kutokana na utafiti wa kitaalamu, mwanamke ana uwezo wa kutembea wastani wa hatua 10,000 kwa siku. Visigino virefu hufanya nguvu inayotumika kutembea hatua moja kuwa kubwa kuliko kawaida, huku vikikunyima raha ya kutembea kwa uhuru kiasi kwamba wengine hufikia hatua ya kuvua na kutembea peku.

Leo hii napenda kukujaza madhara ya uvaaji wa wa viatu virefu. Kwa kawaida, miguu ya binadamu hasa visigino, vimeumbwa ili kuuzuia uzito wa mwili juu ya ardhi. Uvaaji wa viatu virefu hufanya uzito wa mwili kubebwa na kisigino, hivyo uzito wa mwili kushindwa kuhimili uzito wote.

Matokeo yake husababisha misuli na mishipa ya miguu, kiuno, mgongo na shingo kufanya kazi kubwa ya kujaribu kusawazisha uzito. Kazi ambayo kwa kawaida hufanywa na visigino. Tatizo hilo hupelekea kiuno, miguu na mgongo kuwa katika hatari ya matatizo ya kiafya pamoja na kuteguka na kuvunjika miguu.

Visigino virefu hubadili muundo wa mifupa ya miguu, hivyo hupelekea magoti na misuli ya mapaja kufanya kazi ya ziada ili kuupa mwili usawa. Kwa kuwa misuli inafanya kazi kubwa, uwezekano wa kupatwa na maumivu makali ya miguu na kushindwa kutembea katika siku za baadae huwa mkubwa zaidi. Visigino virefu husababisha maumivu ya visigino, damu kuvilia ndani ya miguu, mpangilio wa mifupa ya vidole kuvurugika, mishipa na misuli ya mapaja kuuma, neva za fahamu kufungana na kushindwa kufanya kazi yake.

Tatizo huendelea kwa vifundo vya miguu, magoti, na mifupa ya kwenye mapaja kushindwa kujivuta na kulegea na hivyo kusugua wakati wa kutembea.

Jambo la kuzingatia kwa wale wanaopenda kuvaa viatu virefu, ni vema kama unapenda kuvaa viatu virefu hakikisha hutembe umbali mrefu kama una usafiri sio mbaya ukivaa viatu virefu, na kwa wale wanao kwenda ofisini jitahidi kuwa na viatu flati ndani ya mkoba wako ili unapokuwa umechoka unavua na kuvaa viatu vyako pia ukiwa ofisini waweza kuvua viatu virefu.

Mpenzi msomaji kama huwezi kutembelea viatu virefu nivema ukipitwa na wakati kuliko kujiabisha barabarani na kuonekana rimbukeni ikiwa wewe ni mjamzito epuka uvaaji wa viatu virefu. Usikose kujumuika nami katika safu hii ya urembo na mitindo.