

LIFESTYLE | WELLBEING

## Invasif Dini untuk Solusi Nyaman Pengguna High Heels



By Tatler Indonesia  
Oct 28, 2022



**Solusi untuk kamu yang ingin nyaman berdansa semalaman dengan stiletto favorit**





Image by Unsplash

Kamu tidak salah jika kamu tidak dapat terpisahkan dari Choo, Louboutin, dan Blahnik. Sepasang sepatu hak tinggi yang tepat akan membuat mu dapat berdiri tegak, meningkatkan rasa percaya diri, dan yang terpenting membuat langkah mu nyaman. Pada intinya, tidak ada yang lebih indah dari sepasang sepatu hak tinggi yang bisa membuat nyaman.

Namun, bagaimana jika sepatu hak tinggi dan stiletto tersebut justru membuat mu tidak nyaman dan kesakitan setiap kali melangkah? Semua orang pastinya ingin bergaya dan terlihat menarik, tentunya tanpa perlu rasa sakit dan rasa tidak nyaman.

Menurut Dr Kevin Koo, direktur dan konsultan ahli bedah ortopedi di The Bone & Joint Centre, Mount Elizabeth Medical Centre, ada beberapa invasif ini sebagai solusi untuk dapat membuat mu tetap nyaman menggunakan sepatu hak tinggi.

### **1/3 Perawatan Kaki**

Menurut Dr Koo, penggunaan jangka panjang dari sepatu hak tinggi, alas kaki runcing, dan sepatu yang tidak pas, dapat menyebabkan beberapa masalah. Misalnya bunion, keram, kapalan, peningkatan risiko keseleo pada pergelangan kaki, kuku kaki dapat tumbuh ke dalam, jari kaki dapat kaku seperti paku, Tendinitis Achilles, bahkan nyeri lutut dan punggung. Bunion dan benjolan merah di sendi jempol kaki adalah penyakit yang paling umum disebabkan.

“Bunion adalah kelainan bentuk jempol kaki yang bergeser atau menyimpang ke luar dan menuju jari kaki kedua,” kata Dr Koo. “Akibatnya, benjolan tulang terbentuk di

pangkal jempol kaki, yang seiring waktu bisa meradang dan menyakitkan."

Jika tidak diobati, bunion dapat mempersulit pemakaian sepatu, memengaruhi mobilitas, dan bahkan mengakibatkan "tumpang tindih" jari-jari kaki yang lain. Jadi apa yang menyebabkan bunion? Selain dari penggunaan sepatu hak tinggi, Dr Koo mengatakan jika riwayat keluarga dapat meningkatkan peluang munculnya bunion.

### **2/3 Kesehatan Kaki**

Sementara, ada cara non-bedah untuk mengatasi masalah bunion, seperti memakai sepatu dengan bagian depan yang lebih lebar, minum obat anti-inflamasi, atau memakai belat jari kaki. Dr Koo menambahkan bahwa masalah bunion memiliki potensi untuk menjadi lebih parah seiring waktu.

Ketika itu terjadi, pembedahan mungkin menjadi satu-satunya pilihan, terutama jika gejalanya tetap ada meskipun telah dilakukan tindakan konservatif. Secara tradisional, ahli bedah harus membuat sayatan bedah dengan panjang antara 5–8cm untuk memperbaiki bunion dengan gergaji bedah. Meskipun efektif, prosedur ini menyakitkan dan dapat menyebabkan keloid atau infeksi luka selama pemulihan.

Untungnya, ada teknik "keyhole" yang inovatif dan minimal invasif untuk memperbaiki bunion. Pembedahan terobosan bedah yang diperbarui ini, mampu memperbaiki bunion melalui beberapa sayatan kecil, masing-masing dengan panjang antara 2–4mm. Namun, Dr Koo menambahkan bahwa pilihan bedah yang kurang invasif ini hanya cocok untuk bunion ringan hingga sedang. Jadi diagnosis dan pengobatan dini akan membantu untuk mendapatkan manfaat dari teknik ini.

### **3/3 Fit Shoes**

Kesehatan kaki harus lebih diperhatikan dibanding memperhatikan penampilan. Dr Koo mengatakan bahwa kesehatan kaki sangat penting untuk kesejahteraan. "Kaki kita melakukan fungsi penting seperti menopang berat badan, memberikan keseimbangan, penyerapan guncangan dan penggerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Pada akhirnya, memiliki kaki yang sehat memungkinkan kamu memiliki kualitas hidup, pekerjaan yang produktif, dan aktivitas fisik yang teratur."





Image by The Bone & Joint Centre, Mount Elizabeth Medical Centre

Untuk memastikan bahwa setiap langkah yang kamu ambil adalah langkah yang nyaman, Dr Koo membagikan tips berikut.

1. Perhatikan jari kaki kamu dengan beralih ke sandal *heels* karena tidak terlalu menyempitkan kaki.
2. Pilih dukungan yang lebih baik, yaitu menggunakan *heels* dengan tali pergelangan kaki untuk keseimbangan yang lebih baik.
3. Pilih *heels* yang lebih tebal. Stiletto sering menyebabkan rasa sakit pada tumit kaki mu karena memberi banyak tekanan dan beban pada *heels* tipis. Sepatu dengan *heels* yang lebih tebal atau *heels wedges* dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan. *Heels* ini mendistribusikan berat badan mu secara lebih merata dan merupakan pilihan yang baik jika kamu akan menghabiskan hari yang panjang.
4. Pertimbangkan tinggi *heels* dan beralih ke sepatu yang mengurangi sudut atau tingkat kemiringan tubuh sehingga kamu dapat mengurangi tekanan pada jari kaki mu.
5. Pilih sepatu yang terbuat dari kulit asli daripada kulit poliuretan. Sepatu yang terbuat dari kulit asli akan lebih lembut, tidak akan membuat jari kaki kesempitan, dan akan lebih menyesuaikan dengan bentuk kaki mu.

---

The Bone & Joint Centre, Mount Elizabeth Medical Centre, 3 Mount Elizabeth, #14-15, Singapore 228510

Tel: +65 6970 5905; +65 9898 7781

Website: [www.bjc.sg](http://www.bjc.sg)