



**Morton nöroması:** Ayağımızda taraklar arasında sinirler bulunur. Yüksek topuklu ve dar burunlu ayakkabı parmaklardaki dokuların sıkışmasına ve kalınlaşmasına neden olur. Bu durum tipik olarak 3. Ve 4. Parmaklar arasında bulunan sinire baskı yapar. Bu da parmaklarda ağrıya ve uyuşukluğa neden olur.

**Bunyon:** Özellikle dar burunlu ayakkabılar parmakları ciddi şekilde sıkıştırır. Uzun süreli kullanımda baş parmak kenarında bir kemik çıkıntı meydana gelir. Bu çıkıntı ağrılıdır, giderek büyür ve baş parmağın diğer parmaklara doğru eğilmesine neden olur.

**Aşil tendonu:** Aşil tendonu vücudumuzdaki en sağlam tendondur. Yürüyüş sırasında vücut ağırlığının 3.9 katı, koşu sırasında ise vücut ağırlığının 7.7 katı kadar yük taşıyabilir. Topuklu ayakkabı kullanımında ayağın öne doğru olan pozisyonu aşil tendonunun kışalmasına neden olur. Topuk yüksekliği ne kadar fazla olursa topuk bölgesinde o kadar fazla ağrı olur ve aşil tendonu yaralanmaya o kadar açık hale gelir.

**Ayak bileği yaralanmaları:** Normal yürüyüşte ayağın bütün kısımları yerle temas eder. Ancak topuklu ayakkabıda yerle temas sadece parmak ucu ve ince bir topukla sağlanır. Bu da ciddi denge problemi yaratır. Kişi düşebilir, ayağını burkabilir hatta ayak bileği kırıklarına bile yol açabilir.

**Metatarsalji:** Ayaklarımız vücut ağırlığımızı taşıyan en önemli organımızdır. Vücut ağırlığının %60'ı topukta %40'ı ise parmaklarda taşınır. Ancak topuklu ayakkabıda bütün yük parmak uçlarına biner ve bu bölgedeki yapılar aşırı yük altında kalır. Yaralanma kaçınılmazdır. Uzun süreli kullanım ise eklemlerde ağrıya hatta ileri seviyede eklem çıkıklarına sebep olabilir.

**Çekiç parmak:** Dar burunlu ayakkabılar parmakların orta eklemden bükülmesine neden olur. Bükülme kasların kışalmasına ve ayakta gerginliğe neden olur. Ayakkabı kullanımını kısıtlar.

Topuklu ayakkabılar sadece ayakta değil ayak bileğinde, dizde hatta belde aşırı yüklenmelere sebep olur. Vücut ağırlığının yer değiştirmesine neden olarak kalça ve omurga diziliminde bozulmaya neden olur. Dizilimin bozulmasıyla kalça ve bel ağrıları kaçınılmaz olur.

Topuk yüksekliği arttıkça ayağın ön bölümüne binen yük artar. 2.5 santimlik bir topuk yüksekliği ön ayaktaki yükün %22, 5 santimlik bir topuk %57, 7.5 santimlik bir topuk %76 oranında artmasına neden olur.”