

วิธีการเลือกรองเท้าสำคัญไฉน

ผศ.พญ.นภาพร ชัชวาลพาณิชย์

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ลักษณะเท้าของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน ทำให้การสวมใส่รองเท้าต้องเลือกให้เหมาะเพื่อให้สวมใส่สบายและดีต่อสุขภาพ แต่การเลือกรองเท้าให้ได้ดีต้องดูอย่างไร

การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ เลือกให้เหมาะกับลักษณะเท้า และเลือกให้เหมาะกับขนาดของเท้า

ลักษณะเท้าของคนเรามีความแตกต่างกัน หากแบ่งตามความสูงของอุ้งเท้า แบ่งได้เป็น เท้าแบน ผู้ที่มีอุ้งเท้าสูง และอุ้งเท้าปกติ

เท้าแบน คือ เท้าที่ส่วนโค้งของเท้า หรือที่เรียกว่า อุ้งเท้ามีน้อยหรือไม่มีเลย แบ่งเป็น เท้าแบนแบบยืดหยุ่น คือ มีลักษณะแบนเมื่อเหยียบพื้นเท่านั้น แต่ในขณะที่นั่งยังเห็นอุ้งเท้า ควรสวมรองเท้าที่มีตรงกลางนูนขึ้น เพื่อช่วยพยุงอุ้งเท้า เลือกรองเท้าหุ้มส้น เพื่อพยุงไม่ให้ส้นเท้าบิดและเท้าล้มเข้าด้านใน ส่วนเท้าแบนชนิดติดแข็งหรือถาวร คือ มีเท้าแบนตลอดเวลาทั้งขณะนั่งและยืน มักมีเท้าส่วนกลางกว้างกว่าปกติควรเลือกรองเท้าที่ด้านข้างกว้างและมีพื้นนิ่มใส่สบาย

ผู้ที่มีอุ้งเท้าสูง มักมีปัญหาการปวดบริเวณฝ่าเท้าและส้นเท้า เพราะบริเวณนี้ต้องรับน้ำหนักแทนส่วนของอุ้งเท้าตรงกลางที่สูง จึงควรใส่รองเท้าที่มีลักษณะเสริมอุ้งเท้าส่วนกลาง เพื่อช่วยกระจายน้ำหนักจากฝ่าเท้าและส้นเท้ามาที่อุ้งเท้า รองเท้าควรมีพื้นนิ่มและมีความยืดหยุ่น แต่ถ้ามีหน้าเท้ากว้างหรือมีนิ้วหัวแม่เท้าเอียง ควรเลือกรองเท้าที่มีหน้ากว้าง ส้นเตี้ย พื้นและหนังด้านบนนุ่ม จะได้ไม่กดเท้า

ส่วนการเลือกรองเท้าให้ขนาดเหมาะสมกับเท้า ควรเลือกรองเท้าที่ความยาวของรองเท้ายาวกว่านิ้วเท้าที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว ส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าตรงกับส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้า ทดลองรองเท้าทั้งสองข้างและทดลองยืน เดินก่อนซื้อทุกครั้ง ควรเลือกซื้อช่วงบ่าย ๆ เพราะเท้าจะมีขนาดใหญ่ขึ้นจากการเดินมาทั้งวัน รองเท้าที่ปรับขนาดได้ เช่น รองเท้าผูกเชือกจะทำให้ใส่ได้กระชับมากขึ้น และส้นรองเท้าที่ยืดหยุ่นจะช่วยลดแรงกระแทกที่เท้าได้

การเลือกใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปเท้าอาจส่งผลทำให้ปวดเท้าได้ เช่น หากใส่รองเท้าหน้าแคบเกินไปอาจเสียดสีเท้าและทำให้มีนิ้วหัวแม่เท้าเอียงมากขึ้น หากใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับลักษณะอุ้งเท้า อาจทำให้ปวดอุ้งเท้า ข้อเท้า ฝ่าเท้าและปวดสันเท้า หากปวดมากอาจทำให้ท่าทางการเดินเปลี่ยนไป อาจลามไปปวดถึงข้อเข่า ข้อสะโพกและหลังได้ การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปเท้าอาจทำให้เอ็นฝ่าเท้าอักเสบเรื้อรัง ทำให้ปวดสันเท้าบ่อย ๆ ซึ่งจะปวดมากหลังจากตื่นนอน ฉะนั้นความรู้เรื่องการสวมใส่รองเท้าจึงสำคัญต่อสุขภาพโดยรวมได้ เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญในการเลือกรองเท้า คือ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับสรีระรูปเท้าของเรามากที่สุด