# เลือกรองเท้าอย่างไร ให้เหมาะกับสุขภาพเท้า

**ผศ.พญ.นวพร ชัชวาลพาณิชย์**
**ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู**
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
**คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล**

**เท้าเป็นอวัยวะสำคัญ ที่คนเราควรใส่ใจเป็นอันดับต้น ๆ ของชีวิต แต่ถ้าคุณทำร้ายด้วยการสวมรองเท้าที่ไม่เหมาะสม คุณเองนั่นแหละจะโดนเท้าทิ้งให้อยู่ตามลำพัง แค่ฟังก็หนาวแล้วใช่ไหมคะ นี่จึงเป็นที่มาของการสนทนาในวันนี้ “เลือกรองเท้าอย่างไร ให้เหมาะกับสุขภาพเท้า”**

## เข้าใจเท้า

รองเท้าที่เหมาะสมนั้นมีหลักนิดเดียว คือใส่แล้วสบาย เดินได้ทั้งวัน แต่ถ้ารองเท้าที่คุณสวมใส่ไม่เหมาะสม เช่น ใส่รองเท้าหน้าแคบหรือรองเท้าส้นสูง อาจทำให้เกิดอาการปวดเท้าหรือมีความผิดปกติกับรูปเท้า เนื่องจากเท้าถูกบีบรัด ที่พบบ่อยคือ อาการหัวแม่เท้าเกหรือบิดเข้าสู่นิ้วชี้มากไป จนบางทีเกิดการซ้อนทับ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการรับน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมและปวดเท้านั่นเอง ถ้าคุณมีอาการปวดเท้าอยู่แล้ว แต่ยังเลือกสวมรองเท้าไม่เหมาะสมก็อาจส่งผลให้มีอาการปวดเท้าเรื้อรังต่อไปได้อีก เพราะรองเท้านั้นสำคัญ จึงควรเลือกรองเท้าให้เหมาะกับเท้า เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียภายหลัง ดังนี้

## เลือกซื้อรองเท้า

- ช่วงบ่ายเหมาะสมที่สุด ถ้าคุณต้องเดินในช่วงกลางวัน ควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงบ่าย ๆ เพราะเท้าจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อผ่านการเดินมาตลอดทั้งวัน เนื่องจากเลือดไหลเวียนลงสู่เท้ามากขึ้น จึงเหมาะที่จะเลือกรองเท้า เพื่อป้องกันปัญหารองเท้ากับ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมและชีวิตประจำวันด้วย

- เลือกคู่ที่ขนาดเหมาะสม คือส้นเท้าจะชิดส้นรองเท้าพอดี และส่วนหัวรองเท้าจะเหลือพื้นที่เท่ากับความกว้างของหัวแม่โป้งมือเมื่อวัดจากนิ้วเท้าที่ยาวที่สุด ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นนิ้วหัวแม่เท้าเสมอไป และส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้าควรตรงและพอดีกับตำแหน่งที่กว้างที่สุดของเท้า

- ใส่แล้วนิ่มสบาย เลือกรองเท้าที่ไม่มีตะเข็บแข็ง รองเท้าที่ทำจากหนังแท้มักมีความยืดหยุ่นและระบายอากาศดีกว่าหนังเทียม

- ลองก่อนเสมอ เท้าคนเราสองข้างไม่เท่ากัน จึงควรลองรองเท้าทั้งสองข้างและเดินไปมาด้วยว่าสบายเท้าหรือไม่

- เผื่อที่กันคับ อุปกรณ์เสริมในรองเท้าต่าง ๆ เช่น แผ่นรองเท้า แผ่นกันรองเท้ากัด ฯลฯ จะทำให้รองเท้าของคุณคับขึ้น หากต้องใช้อุปกรณ์เหล่านั้นควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเล็กน้อย

- ไม่คีบดีกว่า การใส่รองเท้าคีบทำให้เกิดการเสียดสีบริเวณร่องนิ้วเท้า ไม่เหมาะในบางคนที่เท้าชา ซึ่งอาจเกิดแผลโดยไม่รู้ตัว

- แบนไปไม่ดี ความแบนราบของพื้นรองเท้า ไม่เหมาะกับสรีระเท้าต่อการรับน้ำหนัก ดังนั้นหากใส่รองเท้าแตะ ควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่มและเสริมบริเวณอุ้งเท้าจะดีกว่า

- รองเท้าสองชั่วโมง การใส่ส้นสูงนาน ๆ อาจมีปัญหาปวดฝ่าเท้าส่วนหน้า ผิวฝ่าเท้าบริเวณดังกล่าวอาจด้านและแข็งเป็นไตเพราะต้องรับน้ำหนักมาก ดังนั้นควรใส่ส้นสูงเมื่อจำเป็น เช่น ออกงานกลางคืน และไม่ควรใส่นานเกิน 2–3 ชั่วโมง

**รองเท้าที่เหมาะสมในแต่ละคน**

- นักกีฬา ควรเลือกซื้อรองเท้ากีฬา หลังจากเดินสักพักหรือหลังจากเล่นกีฬาเสร็จ เพราะเท้าจะมีขนาดเดียวกันกับขณะเล่นกีฬา ควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่ม และมีความยืดหยุ่นเพื่อรองรับแรงกระแทกได้ดี หากกีฬาที่เล่นใช้ปลายเท้าเป็นส่วนมาก เช่น การวิ่ง ควรเลือกรองเท้าที่ออกแบบให้รองรับแรงกระแทกส่วนหน้าโดยเฉพาะ

- คนเท้าแบน มีทั้งแบบถาวรและชั่วคราว ฝ่าเท้าแบนทำให้ปวดบริเวณกลางฝ่าเท้า เนื่องจากเอ็นซึ่งทำหน้าที่ยกอุ้งเท้าถูกดึงยืด ดังนั้นหากคุณเป็นคนฝ่าเท้าแบนชั่วคราว(คือเท้าแบนเมื่อเหยียบพื้นเท่านั้น)ควรสวมรองเท้าที่เสริมอุ้งเท้า(บริเวณพื้นรองเท้าด้านในช่วงกลางที่นูนขึ้น) เพื่อช่วยเส้นเอ็นพยุงอุ้งเท้า มีที่หุ้มด้านข้างและหลังเท้า เพื่อพยุงไม่ให้ส้นเท้าบิดและเท้าล้มเข้าด้านใน แต่หากฝ่าเท้าแบนถาวร ซึ่งมักมีเท้าส่วนกลางกว้างกว่าปกติ ควรเลือกรองเท้าที่ด้านข้างกว้าง และมีพื้นนิ่มใส่สบาย

- คนอุ้งเท้าสูง จะมีปัญหาปวดบริเวณฝ่าเท้าด้านหน้าและส้นเท้า เพราะการรับน้ำหนักของอุ้งเท้าส่วนกลางหายไป รองเท้าจึงควรมีลักษณะเสริมอุ้งเท้าส่วนกลาง(ยกนูนช่วงกลางฝ่าเท้าและเสริมอุ้งเท้า)เพื่อช่วยกระจายน้ำหนักจากฝ่าเท้าด้านหน้าและส้นเท้ามาที่อุ้งเท้า ควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่มและมีความยืดหยุ่น

- คนปวดส้นเท้า การปวดส้นเท้าส่วนใหญ่เกิดจาก จุดยึดพังผืดบริเวณส้นเท้าอักเสบ ซึ่งมักปวดมากในการเดินก้าวแรกหลังตื่นนอน เพราะพังผืดถูกยืดทันทีทันใด รองเท้าที่เหมาะกับปัญหานี้ ควรมีพื้นนิ่ม มีส้นเล็กน้อยเพื่อถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าส่วนหน้า การใส่รองเท้าที่มีการเสริมอุ้งเท้า และนวดฝ่าเท้าก่อนลุกจากเตียง รวมถึงการบริหารยืดเอ็นร้อยหวายซึ่งทำได้โดย นั่งเหยียดขาข้างที่ต้องการยืดไปด้านหน้า และใช้ผ้าคล้องที่ปลายเท้าเอาไว้ ขาอีกข้างชันเข่าขึ้น และออกแรง

ดึงปลายผ้าทั้งสองข้างเข้าหาตัวจนรู้สึกว่าน่องตึง ค้างไว้ 10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง ทำวันละ 10-15 ครั้ง จะช่วยลดการปวดเท้าและลดการเกิดอาการซ้ำได้

- คนปวดฝ่าเท้าด้านหน้า ปัญหานี้พบบ่อยในผู้ที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ และผู้ที่มีภาวะหัวแม่เท้าเก ซึ่งหัวแม่เท้าไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ภาระจึงตกอยู่กับฝ่าเท้าบริเวณนิ้วชี้ถึงนิ้วก้อย เมื่อรับน้ำหนักนาน ๆ จึงทำให้ปวด ดังนั้นผู้ที่มีอาการนี้จึงควรใส่รองเท้าส้นเตี้ย มีพื้นนิ่ม และมีหน้ารองเท้ากว้าง เพื่อลดการบีบและเสียดสีของเท้า

- คนเป็นเบาหวาน ผู้ป่วยเบาหวานมักมีปลายประสาททำงานผิดปกติ ทำให้เท้าชา มีนิ้วเท้าหงิกงอ ทำให้ฝ่าเท้าด้านหน้ารับน้ำหนักมากและนิ้วเท้าเสียดสีกับหัวรองเท้า จึงควรเลือกใส่รองเท้าพื้นนิ่ม มีหัวลึกและกว้าง ห้ามใช้รองเท้าคีบ เพราะอาจทำให้เกิดแผลบริเวณร่องนิ้วเท้าได้โดยไม่รู้ตัว

**รักษาสุขภาพเท้า**

1.หลังจากเท้าต้องทำงานมาทั้งวัน การแช่เท้าในน้ำอุ่น หรือนวดฝ่าเท้าจะช่วยผ่อนคลายความตึงล้าของกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ในเท้าได้ แต่ห้ามใช้ในผู้เป็นเบาหวานซึ่งมีผิวเท้าแห้ง เพราะการแช่น้ำทำให้ผิวแห้งมากขึ้น และห้ามใช้ในผู้ที่มีเท้าชา เพราะทำให้ไม่รู้ตัวว่าน้ำนั้นร้อนเกินไป อาจทำให้เท้าพองได้

2.ออกกำลังกายช่วยบริหารข้อเท้า และกล้ามเนื้อเท้าอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการไหลเวียนเลือดมาสู่ปลายเท้า วิธีบริหารเริ่มจาก

- กระดกข้อเท้าขึ้นและลงสลับกันช้า ๆ
- หมุนข้อเท้า โดยหมุนเข้าและหมุนออกช้า ๆ
- ใช้นิ้วเท้าจิกผ้าที่วางอยู่บนพื้นเพื่อบริหารกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ในเท้า
- นั่งยกขาขึ้น เหยียดเข่าตึง แล้วกระดกข้อเท้าขึ้นค้างไว้นับ 1–6 ในใจ ถือเป็น 1 ครั้ง

**ถ้าเลือกรองเท้าดีแล้วแต่ยังมีอาการปวดเท้าอักเสบขึ้นมา สามารถรับการตรวจรักษา ได้ที่ คลินิกสุขภาพเท้า โรงพยาบาลศิริราช โทร.**0 2419 7504