

มันมากับรองเท้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงนภาพร ชัชวาลพาณิชย์
คลินิกสุขภาพเท้า ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิ่งที่ช่วยปกป้องเท้าของเราก็คือ รองเท้า ซึ่งควรสวมรองเท้าตลอดเวลาแม้อยู่ในบ้าน เพื่อช่วยรับน้ำหนักและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเท้า แต่ถ้ารองเท้าที่เราสวมใส่ไม่เหมาะสมกับเท้า รองเท้าอาจเป็นตัวก่อปัญหาให้กับเราแทน

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม

- **นิ้วหัวแม่เท้าเก** พบได้ในผู้ที่ใส่รองเท้าหน้าแคบ ทำให้นิ้วหัวแม่เท้าเกหรือบิดเข้าสู่ นิ้วชี้ มีอาการปวดบริเวณข้อนิ้วหัวแม่เท้าที่นูนออกเพราะเสียดสีกับรองเท้า อาจเกิดหนังด้านและมีการอักเสบของถุงน้ำที่บริเวณนี้ได้ บางครั้งนิ้วหัวแม่เท้าเบียดนิ้วเท้าอื่นๆ ทำให้นิ้วเกยกัน ถ้าเป็นมากจะพบนิ้วชี้เท้าถูกเบียดลอยขึ้นอยู่บนนิ้วหัวแม่เท้า ผิวด้านบนของนิ้วเท้าที่เกยกันอาจเสียดสีกับรองเท้าทำให้เกิดหนังด้าน บางรายอาจมีอาการปวดจากเยื่อหุ้มข้อทางด้านในถูกดึงยึดและจากเส้นประสาททางด้านในถูกกดและตึงรั้งด้วย นอกจากนี้การมีนิ้วหัวแม่เท้าเกทำให้นิ้วหัวแม่เท้าไม่สามารถรับน้ำหนักได้ ภาวะจึงตกอยู่กับฝ่าเท้าบริเวณนิ้วชี้ถึงนิ้วก้อยแทน ทำให้เจ็บบริเวณฝ่าเท้าและมีหนังด้านเกิดขึ้น

- **ปวดฝ่าเท้าด้านหน้า** พบได้ในผู้ที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำซึ่งฝ่าเท้าจะต้องรับน้ำหนักมาก อาการปวดจะเป็นเวลาเดินบนพื้นแข็งหรือใส่รองเท้าส้นสูง มักเจ็บลดลงเมื่อเดินบนพื้นนุ่มๆ ใส่รองเท้าพื้นนิ่มและใส่รองเท้าส้นเตี้ย บางครั้งอาจมีอาการปวดร้าวไปที่นิ้วเท้าและข้อเท้าและมักพบหนังด้านบริเวณฝ่าเท้าด้วย

- **มีหนังด้านหรือตาปลาที่ฝ่าเท้า** หนังด้านที่ฝ่าเท้าเกิดจากการกดทับที่มากกว่าปกติและการเสียดสี หนังด้านบริเวณด้านข้างของนิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วก้อยมักเกิดจากการใส่รองเท้าหน้าแคบทำให้รองเท้าเบียดเสียดกับนิ้วเท้า ส่วนหนังด้านบริเวณฝ่าเท้ามักเกิดจากการใส่รองเท้าส้นสูง ทำให้ฝ่าเท้าต้องรับน้ำหนักมากกว่าส้นเท้า และมักพบร่วมกับการปวดฝ่าเท้าด้านหน้า

- **ปวดล้าบริเวณนิ้วเท้า น่อง และหลัง** เกิดจากการใส่รองเท้าส้นสูง ทำให้กล้ามเนื้อเล็กๆ ในเท้า กล้ามเนื้อน่องและหลังต้องทำงานหนักขึ้น

เลือกรองเท้าอย่างไรดีไม่ให้มีปัญหา

คำตอบคือการเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสมทั้งรูปแบบและขนาดของรองเท้า และถ้าเท้าของเรามีปัญหาแล้วต้องเลือกรองเท้าที่มีรูปแบบพิเศษให้เหมาะสมกับเท้าของเรา

เลือกซื้อรองเท้าอย่างไรเพื่อให้ได้ขนาดและรูปแบบที่เหมาะสม

- **เลือกคู่ที่ขนาดเหมาะสม** ความยาวของรองเท้าที่เหมาะสมคือสันเท้าจะชิดสันรองเท้าพอดี และส่วนหัวรองเท้าจะเหลือพื้นที่เท่ากับความกว้างของนิ้วหัวแม่มือเมื่อวัดจากนิ้วเท้าที่ยาวที่สุดซึ่งไม่จำเป็น ต้องเป็นนิ้วหัวแม่เท้าเสมอไป หัวรองเท้ากว้างและลึกพอจนไม่กดและเสียดสีกับนิ้วเท้า และส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้าควรตรงกับตำแหน่งที่กว้างที่สุดของเท้า

- **เลือกซื้อรองเท้าช่วงบ่าย ๆ** ถ้าต้องเดินในช่วงกลางวัน ควรเลือกซื้อรองเท้าช่วงบ่าย เพราะเท้าจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อผ่านการเดินมาตลอดทั้งวัน เนื่องจากเลือดไหลเวียนลงสู่เท้ามากขึ้น จึงเหมาะที่จะเลือกรองเท้าเพื่อป้องกันปัญหารองเท้าคับ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมและชีวิตประจำวันด้วย

- **ลองรองเท้าทั้งสองข้างเสมอ** เท้าคนเราสองข้างไม่เท่ากัน จึงควรลองรองเท้าทั้งสองข้างและเดินไปมาด้วยว่าสบายเท้าหรือไม่

- **เผื่อที่กันคับ** อุปกรณ์เสริมในรองเท้าต่าง ๆ เช่น แผ่นรองเท้า แผ่นกันรองเท้ากัด ฯลฯ จะทำให้รองเท้าคับขึ้น หากต้องใช้อุปกรณ์เหล่านั้น ควรเลือกรองเท้าที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเล็กน้อย

- **แบนไปไม่ดี** พื้นรองเท้าที่แบนราบเกินไปไม่เหมาะกับสรีระเท้าต่อการรับน้ำหนัก ดังนั้นหากใส่รองเท้าควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่มและเสริมบริเวณอุ้งเท้าจะดีกว่า

เลือกซื้อรองเท้าให้เหมาะสมในแต่ละคน

- **นักกีฬา** ควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่มและมีความยืดหยุ่นเพื่อรองรับแรงกระแทกได้ดี หากกีฬาที่เล่นใช้ปลายเท้าเป็นส่วนมากเช่น การวิ่ง ควรเลือกรองเท้าที่ออกแบบให้รองรับแรงกระแทกส่วนหน้าโดยเฉพาะ

- **ปวดฝ่าเท้าด้านหน้า** ปัญหานี้พบบ่อยในผู้ที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ ดังนั้นผู้ที่มีอาการนี้จึงควรรองเท้าส้นเตี้ย มีพื้นนิ่ม และมีหน้ารองเท้ากว้าง เพื่อลดการบีบและเสียดสีของเท้า

- **มีเท้าแบน** ฝ่าเท้าแบนทำให้ปวดบริเวณกลางฝ่าเท้า เนื่องจากเอ็นซึ่งทำหน้าที่ยกอุ้งเท้าถูกดึงยึด ดังนั้นควรสวมรองเท้าที่เสริมอุ้งเท้า (พื้นรองเท้าหนุนขึ้นตรงอุ้งเท้า) เพื่อช่วยเส้นเอ็นพยุงอุ้งเท้า

- **มีอุ้งเท้าสูง** คนอุ้งเท้าสูงจะมีปัญหาปวดบริเวณฝ่าเท้าด้านหน้าและสันเท้า เพราะการรับน้ำหนักของอุ้งเท้าส่วนกลางหายไป รองเท้าจึงควรมีลักษณะเสริมอุ้งเท้า เพื่อช่วยกระจายน้ำหนักจากฝ่าเท้าด้านหน้าและสันเท้ามาที่อุ้งเท้าและควรเลือกรองเท้าที่มีพื้นนิ่มและมีความยืดหยุ่น

- **ปวดสั้นเท้า** การปวดสั้นเท้าส่วนใหญ่เกิดจากจุดยึดพังผืดบริเวณสั้นเท้าอักเสบ ซึ่งมักปวดมากในการเดินก้าวแรกหลังตื่นนอน เพราะพังผืดถูกยึดทันทีทันใด รองเท้าที่เหมาะสมกับปัญหานี้ ควรมีพื้นนิ่ม มีสันเล็กน้อยเพื่อถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าส่วนหน้า การใส่รองเท้าที่มีการเสริมค้ำเท้า และนวดฝ่าเท้าก่อนลุกจากเตียงรวมถึงการบริหารยืดเอ็นร้อยหวายซึ่งทำได้โดยการนั่งเหยียดขาข้างที่ต้องการยืดไปด้านหน้า และใช้ผ้าคล้องที่ปลายเท้าเอาไว้ ขาอีกข้างชันเข้าขึ้น และออกแรงดึง ปลายผ้าทั้งสองข้างเข้าหาตัวจนรู้สึกว่อนตึง ค้างไว้ 10 วินาทีนับเป็น 1 ครั้ง ทำวันละ 10-15 ครั้ง จะช่วยลดการปวดเท้าและลดการเกิดอาการซ้ำได้

- **เป็นเบาหวาน** ผู้ป่วยเบาหวานมักมีปลายประสาททำงานผิดปกติ ทำให้เท้าชา มีนิ้วเท้าหงิกงอ ทำให้ฝ่าเท้าด้านหน้ารับน้ำหนักมากและนิ้วเท้าเสียดสีกับหัวรองเท้า จึงควรเลือกใส่รองเท้าพื้นนิ่ม มีหัวเล็กและกว้าง ห้ามใช้รองเท้าคับ เพราะอาจทำให้เกิดแผลบริเวณรองเท้าได้โดยไม่รู้ตัว

รองเท้าสั้นสูง-รองเท้าสองชั้น

รองเท้าสั้นสูงทำให้ผู้ใส่ดูสูง มีขาเรียวสวยขึ้น แต่การใส่สั้นสูงนาน ๆ อาจมีปัญหาปวดฝ่าเท้า นิ้วเท้า ปวดน่อง ปวดหลัง ผิดฝ่าเท้าส่วนหน้าอาจด้านและแข็งเป็นไตเพราะต้องรับน้ำหนักมาก ดังนั้นควรใส่สั้นสูงเมื่อจำเป็น เช่น ออกงานกลางคืนและไม่ควรใส่นานเกินสองถึงสาม ชั่วโมง

จะเห็นได้ว่ารองเท้าเป็นได้ทั้งตัวก่อปัญหาและตัวแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับเท้าของเราหรือไม่