

การดูแลเท้าอย่างถูกวิธี ตอนที่ ๑

ผศ.พญ.นภาพร ชีवालพานิชย์

คลินิกสุขภาพเท้า ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เท้านั้นสำคัญไฉน

เท้าเป็นอวัยวะที่มหัศจรรย์ เท้าประกอบไปด้วยกระดูกชิ้นเล็กๆ ๒๖ ชิ้น เท้า ๒ ข้างมีกระดูก รวมกันทั้งหมด ๕๒ ชิ้น ซึ่งเป็น ๑ ใน ๔ ของกระดูกทั้งหมดในร่างกาย ข้อต่อในเท้า มีทั้งหมด ๓๘ ข้อ มีกล้ามเนื้อ ๓๑ มัด มีเส้นเอ็นทั้งหมด ๑๐๗ เส้น

เท้าเป็นอวัยวะที่ทำงานหนัก ในขณะที่เดินมีแรงกระทำต่อเท้าข้างละประมาณ ๑๒๐% ของน้ำหนัก ตัว และในขณะที่วิ่งมีแรงกระทำต่อเท้าสูงถึงข้างละประมาณ ๒๗๕% ของน้ำหนักตัว มีการศึกษาพบว่าผู้ชาย น้ำหนักตัว ๖๘ กิโลกรัม เท้าแต่ละข้างต้องรับน้ำหนัก ๖๓.๕ ตันในขณะที่เดิน และสูงถึง ๑๐๐ ตัน เมื่อวิ่ง เป็นระยะทาง ๑.๖ กิโลเมตร มีผู้ประมาณการไว้ว่าชั่วชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งจะใช้เท้าเดินเป็นระยะทางเฉลี่ย ถึง ๑๒๐,๐๐๐ - ๑๖๐,๐๐๐ กิโลเมตร ซึ่งยาวมากกว่า ๓ ถึง ๔ เท่าของระยะทางรอบโลกเสียอีก เราใช้เท้าทำงานหนักในแต่ละวันจึงควรดูแลเท้าให้มีสุขภาพดี หลักการดูแลเท้าทำได้ดังนี้

สิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลเท้าทุกวัน

๑. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำสบู่อ่อนๆ
๒. เช็ดเท้าให้แห้งทันที โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า
๓. ถ้าผิวแห้ง ทาครีมบางๆ ให้ทั่วทั้งหลังเท้าและฝ่าเท้า แต่ไม่ทาบริเวณซอกนิ้วเท้า เพราะอาจเกิดการหมักหมมได้
๔. ถ้าเล็บยาวตัดเล็บเท้าอย่างถูกวิธีโดยตัดตามแนวขอบเล็บเท่านั้น ไม่ตัดเล็บเข้เข้าไปทางด้านข้างของ เล็บ
๕. ถ้าอากาศเย็นให้ใส่ถุงเท้านอน
๖. ใส่รองเท้าตลอดเวลาแม้จะอยู่ในบ้านก็ตาม
๗. ใส่รองเท้าที่เหมาะสมและถูกสุขลักษณะ
๘. ออกกำลังกายเพื่อบริหารข้อเท้าและกล้ามเนื้อเท้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระตุ้น การไหลเวียนเลือดมาสู่ปลายเท้า

การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม

๑. เลือกแบบที่ปลอดภัยกับเท้า

ปัจจุบันมีรองเท้าหลายแบบและหลายรูปทรงให้เลือก ควรลองรองเท้าลักษณะต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจ ซื้อ รองเท้าที่เหมาะสมไม่ควร มีตะเข็บแข็งอยู่ด้านในและไม่ควรเลือกแบบที่ใส่แล้วคับเกินไป หลวมเกินไป หรือมีส่วนของรองเท้ากดหรือเสียดสีกับเท้า

๒. เลือกแบบของรองเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้า

เลือกรูปทรงรองเท้าที่เหมาะสมและมีลักษณะใกล้เคียงกับรูปเท้าของเรา ก่อน แล้วจึงลองขนาดของรองเท้า

๓. ไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนของขนาดรองเท้า

รองเท้าเบอร์เดียวกันจะมีขนาดต่างกันไปในแต่ละยี่ห้อ แม้รองเท้ายี่ห้อเดียวกัน ถ้ารูปทรงต่างกัน ขนาดก็แตกต่างกัน ดังนั้นห้ามซื้อรองเท้าจากการดูเบอร์ ต้องลองสวมรองเท้าก่อนซื้อทุกครั้ง

๔. วัดขนาดเท้าทั้งสองข้างก่อนเลือกซื้อรองเท้าเสมอ

เท้าคนเราเปลี่ยนแปลงได้ทั้งขนาดและรูปร่างในแต่ละช่วงอายุ อีกทั้งคนส่วนใหญ่มักมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งกว้างหรือยาวกว่าอีกข้างหนึ่ง ดังนั้นควรลองสวมรองเท้าทั้งสองข้างก่อนตัดสินใจซื้อทุกครั้ง

๕. ลองสวมเดินทุกครั้ง

เมื่อเลือกรองเท้าได้แล้ว ต้องลองสวมเดินก่อนซื้อทุกครั้งเพราะรองเท้าที่ดีต้องสวมสบายทั้งในขณะนั่ง ยืนและเดิน

๖. ความยาวของรองเท้าที่เหมาะสม

ความยาวที่เหมาะสม คือ ใส่แล้วมีระยะระหว่างปลายนิ้วที่ยาวที่สุดกับปลายของรองเท้าเหลือประมาณ ๓/๘ - ๑/๒ นิ้วพอดี หรือเท่ากับขนาดความกว้างของนิ้วหัวแม่มือ

๗. ความกว้างของรองเท้าที่เหมาะสม

ความกว้างที่เหมาะสม คือ ส่วนที่กว้างที่สุดภายในรองเท้าควรกว้างเท่ากับความกว้างที่สุดของเท้า และอยู่ในตำแหน่งที่ตรงกัน

๘. ส้นเท้าต้องอยู่พอดีกับส้นรองเท้า

ตำแหน่งของส้นเท้าควรอยู่กับตำแหน่งของส้นรองเท้าและมีความกระชับพอดี เมื่อเดินแล้วรองเท้าไม่หลุดจากส้นเท้า

๙. ถ้าใส่วัสดุเสริมในรองเท้าต้องเปลี่ยนขนาดรองเท้าให้เหมาะสม

สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องใช้วัสดุเสริมภายในรองเท้า เช่น แผ่นรองใต้ฝ่าเท้า วัสดุเหล่านี้ทำให้รองเท้าคับขึ้น ดังนั้นเวลาเลือกรองเท้าต้องใส่วัสดุเสริมในรองเท้าก่อนลอง เพื่อให้ได้ขนาดรองเท้าที่เหมาะสม

๑๐. เท้าเปลี่ยนขนาดได้ตามเวลาและชนิดของกิจกรรม

เท้าเปลี่ยนขนาดและรูปร่างได้ในแต่ละช่วงของวัน เท้ามักจะขยายหลังจากเดินมาจนเหนื่อยเหน็ดนาน ๆ หรือออกกำลังกาย ดังนั้น ก่อนเลือกรองเท้าต้องคำนึงถึงเวลาและกิจกรรมที่จะนำไปใช้ให้สอดคล้องกันด้วย

การออกกำลังกายเพื่อบริหารข้อเท้าและกล้ามเนื้อเท้าโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือดมาสู่ปลายเท้า

ทำบริหารทำได้โดย

๑. กระจกข้อเท้าขึ้นและลงสลับกันซ้ำๆ
๒. หมุนข้อเท้า โดยหมุนเข้าและหมุนออกซ้ำๆ
๓. ใช้นิ้วเท้าจิกผ้าที่วางอยู่บนพื้นเพื่อบริหารกล้ามเนื้อเล็กๆในเท้า
๔. นั่ง ยกขาขึ้น เหยียดเข่าตึง แล้วกระจกข้อเท้าขึ้นค้างไว้นับ ๑ - ๒ ในใจถือเป็น ๑ ครั้ง

จะเห็นได้ว่า การดูแลสุขภาพเท้าทำได้ไม่ยากเลย หากว่าเราใส่ใจให้เวลาสักนิด เท้าก็จะอยู่กับเราตลอดไป