

นายแพทย์ เชิดพงศ์ หังสสุต แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่อง เท้า เวชศาสตร์ฟื้นฟู กับการดูแลเท้าและการเลือก รองเท้าอย่างถูกวิธี



นายแพทย์ เชิดพงศ์ หังสสุต แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเท้า เวชศาสตร์ฟื้นฟู กล่าวว่า ในปัจจุบันนี้ หลายๆ คนมักจะมองข้าม “เท้า” อวัยวะที่อยู่ต่ำที่สุดของร่างกาย และไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ให้ดีเท่าที่ควร โดยลืมคิดหรือไม่ทันคิดว่า แท้ที่จริงแล้ว เท้า นั้นมีความสำคัญไม่แพ้วัยวะอื่นๆ เช่นกัน หากการเลือกรองเท้าที่ใส่แล้วทำร้ายตัวเอง ก็เหมือนการเป็นมะเร็ง หรือการเลือกรองเท้าแบบผิดๆ ก็ทำให้รูปเท้าเสียได้ หรือบางคนมีอาการปวดส้นเท้า หัวเข่า หรือ หลังส่วนล่างที่มาจาก ภาวะเท้าแบน ก็เป็นอีกหนึ่งปัญหา เพราะเมื่ออุ้งเท้าแบนลง ทำให้ข้อเท้า บิดเอียงเข้าด้านใน เส้นเอ็นต่างๆที่เท้าเกิดการตึง ยึดออกไปจากเดิม ทำให้เกิดอาการปวดส้นเท้าจนถึงหัวเข่า และหลังส่วนล่างได้



ปัจจุบันนี้อาการปวดส้นเท้า ปวดเข่า และหลังส่วนล่างเกิดขึ้นบ่อย โดยมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายอย่างหนัก หรือจากการเคยประสบอุบัติเหตุกระดูก เส้นเอ็น หรือกล้ามเนื้อ หรือสาเหตุที่ใกล้ตัวที่สุดอาจเป็นเพราะรองเท้าที่เราสวมใส่ แต่มีอีก 1 สาเหตุที่หลายท่านอาจจะคาดไม่ถึงคือมาจาก “ภาวะเท้าแบน” ซึ่งสรีระเท้าที่ถูกต้องนั้นจะต้องมีอุ้งเท้า สมัยก่อนที่โลกเรายังไม่พัฒนาเราก็จะเดินบนพื้นหญ้าดินหรือทราย ซึ่งพื้นผิวธรรมชาติเหล่านี้ช่วยรองรับอุ้งเท้าเรา แต่ปัจจุบันโลกพัฒนาไปไกล จากดินหญ้า ทราย กลายเป็นพื้นปูนแข็งๆแบนราบ ทำให้อุ้งเท้าข้อเท้าต้องรับน้ำหนักร่างกาย เมื่อเราเดินเท้าเรากระทบกับพื้นราบแบนแข็งที่ไม่สามารถรับกับอุ้งเท้าของเราซึ่งเป็นส่วนโค้งเว้าก็จะทำให้เท้าบิดเข้าด้านในทีละน้อย ขณะก้าวเดินอุ้งเท้าค่อยๆแบนลงกลายเป็นเหมือนหุ่นจำลอง”

เมื่ออุ้งเท้าแบนลง ทำให้ข้อเท้าบิดเอียงเข้าด้านใน เส้นเอ็นต่างๆที่เท้าเกิดการตึงยึดออกไปจากเดิม ทำให้เกิดอาการปวดส้นเท้า เมื่อมีอาการปวดส้นเท้าแล้วยังต้องเดินต่อไปอีก เส้นเอ็นต่างๆในร่างกายเรานั้นเกี่ยวพันกันถึงทุกส่วน ก็จะทำให้เกิดอาการปวดมากไปจนถึงหัวเข่าและหลังส่วนล่างได้ การใช้อานวดหรือทานยาคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการรักษาที่ปลายเหตุ ฉะนั้นเมื่อมีอาการเกิดขึ้นประจำเราควรรักษาที่ต้นเหตุก่อน สำหรับผู้มีภาวะเท้าแบนให้ใส่แผ่นเสริมปรับสภาพเท้าในรองเท้าตลอดเวลา เพื่อให้เท้าถูกปรับสภาพให้ถูกต้องตลอดเวลาหรือให้เกิดอุ้งเท้าขณะใส่นั้นเอง เมื่อสรีระเท้าของเรากลับไปอยู่ในภาวะเหมือนที่มีอุ้งเท้าปกติ เส้นเอ็นก็ถูกลดการยึดตึง อาการปวดก็จะบรรเทา ลง แต่ต้องใส่อย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ต้องเดิน แต่ทุกวันนี้มีนวัตกรรมการทำรองเท้าสำหรับการปรับสรีระเท้า

มากมายให้เราเลือกใช้ได้อย่างสะดวกสบาย

ฉะนั้น การเลือกรองเท้า ก็เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยลดสาเหตุปัญหาที่เกิดขึ้นกับเท้าได้ เราไม่ควรเลือกรองเท้าสวยอย่างเดียว ต้องเลือกรองเท้าที่มีประโยชน์ด้วยคือ 1. รองเท้าที่ดูแลสรีระเท้า ป้องกันไม่ให้เท้าบิดเอียงหรือแบนลงได้ อย่าง Scholl Biomechanics 2. รองเท้าที่มีพื้นนุ่มและรองรับแรงกระแทกได้ดี ช่วยกระจายน้ำหนัก 3. รองเท้าที่มีปุ่มนวดเท้า สำหรับช่วยผ่อนคลายเท้า และ 4. รองเท้าที่ใส่แล้วเหมือนได้ออกกำลังกายในขณะที่ใส่คือ พื้นรองเท้าที่มีความนุ่มของพื้นรองเท้าไม่เท่ากัน เวลาเดินก็จะทำให้เราต้องใช้กล้ามเนื้อขามากขึ้น ก็จะทำให้กล้ามเนื้อขากระชับอีกด้วย