

WISSID

DESTINATION  
beauty

# รองเท้าส้นสูง

..ตัวการทำร้ายสุขภาพเท้า..

สาว ๆ ชาวออฟฟิศคงพอจะทราบถึงข้อเสียจากการใส่ส้นสูงกันมาบ้าง ตั้งทำให้ปวดเท้า เมื่อยขา แต่ถึงเวลาต้องแต่งสวยแบบจัดเต็มทีไร ก็อดไม่ได้ที่จะต้องหยิบเจ้ารองเท้าส้นสูงคู่สวยมาใส่ประชันกันแบบไม่ยอมบอ่ยหน้าใคร วันนี้อะไรจะพาสาว ๆ มาทำความเข้าใจเพื่อบันทึกนิสัยว่า รองเท้าส้นสูงที่เราเลือกใส่นั้น มีผลต่อสุขภาพของเรายังไงบ้าง

**รองเท้าส้นเข็ม** ส้นเข็มคู่ใจสาวสวย ใส่ที่ไหนเหมือนต้องมนต์ ขาจะสวยเพริ้วขึ้นทันตา และด้วยความที่มีส้นเพริ้วเล็ก จึงช่วยให้ดูไม่ตันอีกต่างหาก มือใหม่หัดใส่อาจร้อง 'ยี้' เพราะแคส้นสูงปกติก็ลำบากแล้ว เจ้ารองเท้าส้นเข็มยิ่งทำให้ทรงตัวยากขึ้นไปอีก ด้วยขนาดส้นที่เล็กมาก การทิ้งน้ำหนัก

ต้องกดลงไปจุดเดียว ทำให้ไม่สามารถรองรับน้ำหนักตัวเราได้อย่างสมดุล จมูกเท้าด้านหน้าต้องรับน้ำหนัก แถมเวลาเดินจะเกิดการกระแทกย้อนกลับมาที่เท้า ใส่แต่ละครั้งจึงรู้สึกได้ว่าไม่สบายเท้า แคมคุณสาว ๆ ยังต้องเผชิญกับความเสียว ทั้งเท้าพลิก เท้าแพลง และทำให้เกิดอาการเคล็ดขัดยอกกันได้ง่าย ๆ

**รองเท้าหัวแหลม** แฟชั่นรองเท้าหัวแหลมช่วยให้ลุคดูเพริ้วจี๊ด หันสมัย กระฉับกระเฉง ตามคอนเซ็ปต์สาวมั่นยุคใหม่ แต่ลองก้มมองที่เท้าของเราสักนิดนะคะ เพราะเปอร์เซ็นต์ส่วนใหญ่ของเท้าคนไทยล้วนมีหน้าเท้าที่กว้าง เมื่อพยายามสอดปลายเท้าลงไปรองเท้าหัวแหลม ๆ ก็เท่ากับเป็นการบีบหน้าเท้าตัวเองทำให้เสียรูป ยิ่งถ้าเป็นรองเท้าส้นสูงหัวแหลมด้วยยิ่งหนัก เพราะน้ำหนักจะยิ่งเทไปด้านหน้ามากขึ้น เดินไปสักพักก็มักจะปวดเท้ากันทุกคน อาการที่มักจะเกิดตามมาได้แก่กล้ามเนื้ออักเสบ และตาปลา เพราะในแต่ละก้าวที่เดิน กล้ามเนื้อจะถูกบีบรัดและเสียดสีตลอดเวลา ยิ่งถ้าปล่อยไว้นานนิ้วเท้าอาจผิดรูปได้

**รองเท้าส้นสูงปรี๊ด** สาวโซลีนินมาตรฐานสาวไทย อาจคิดว่าส่วนสูงของตัวเองเป็นปมด้อย เพราะไม่ว่าจะซื้อกางเกงก็ตัดต้องตัดขา หรือจะตามแฟชั่นกระโปรงยาวก็กระมอมพื้น ต้องตัดสินใจเลือกเพื่อนคู่ใจเป็นรองเท้าส้นสูงปรี๊ด ความสูงจะได้ขีดหน้าชูตาขึ้นมาหน่อย แต่รองเท้าที่ส้นสูงปรี๊ดนั้นทำให้เราต้องเดินเขย่งตลอดเวลา ยิ่งเป็นรองเท้าที่ความสูงของด้านหน้าและด้านหลังต่างกันมาก ๆ น้ำหนักทั้งหมดจะตกลงมาที่จมูกเท้า เท้าก็จะงอผิดธรรมชาติ กล้ามเนื้อบริเวณน่องจะเกร็งขึ้นมากกว่าปกติ จึงทำให้ทั้งปวดเท้า เมื่อยน่องทุกครั้งที่ไม่ใส่ บางคนที่ไม่ใส่รองเท้าส้นสูงไปนาน ๆ อาจเกิดปุ่มแข็ง ๆ ขึ้นออกมาตรงส้นเท้า (Pump Bump) เป็นกระดูกที่งอกออกมาแบบผิดปกติ ปุ่มแข็ง ๆ นี้ถ้าเสียดสีกับส้นรองเท้าบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นแผลพุพอง แผลกดทับ เกิดอาการปวดแบบถาวรได้

**รองเท้าแพลตฟอร์ม** สาว ๆ อาจแปลกใจว่าเลือกรองเท้ามีส้นสูงเสมอกันแล้ว ทำไมยังมีข้อเสียได้อีก ก็เพราะรองเท้าแบบแพลตฟอร์มถึงจะดูสวย น่าจะใส่สบาย แต่รองเท้าแบบนี้ไม่ได้ออกแบบมาให้รองรับน้ำหนักและรูปทรงของเท้า จึงไม่ยืดหยุ่นในยามเคลื่อนไหว ซ้ำร้ายพื้นรองเท้าที่แข็งและหนา จะบังคับไม่ให้เท้าเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ แต่เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าเท้าของเราเกร็งทุกครั้งที่เราเคลื่อนไหว และพยายามทรงตัว ยิ่งบางคู่ที่ออกแบบผิดส่วน ฝ่าเท้าไม่สัมผัสกับพื้นรองเท้า ยิ่งทำให้การทรงตัวยากขึ้นไปอีก ผล

คือกล้ามเนื้อเกิดการเกร็ง ปวดเมื่อย ยิ่งถ้ารองเท้าคู่นั้นสูงมาก ก็จะทำให้กดทับกระดูกฝ่าเท้ามากขึ้นไปอีก และการทรงตัวที่ลำบากก็อาจทำให้สะดุด หกล้มบาดเจ็บกันได้ง่าย

**รองเท้าส้นแบน** แพลตฟอรม์ แม้จะหนีจากรองเท้าส้นสูง ๆ หันมาคบบรองเท้าส้นแบน แบบติดดินสุด ๆ แล้ว ก็ยังมีอาการปวดเมื่อยเท้าเวลาเดินไกล ๆ ไม่ได้ สาเหตุก็มาจากการไม่มีพื้นรองเท้านี้แหละค่ะ รองเท้าที่แบนราบไปกับพื้นเลยนั้นไม่ช่วยรองรับแรงกระแทก แคมยังคงไม่เข้ากับสรีระของเท้าอีกด้วย อาจทำให้เกิดอาการเจ็บเข่า ลามไปถึงสะโพกและหลังได้ สำหรับบางคนอาจเกิดถึงขั้นมีอาการเอ็นฝ่าเท้าอักเสบได้เลย รองเท้าที่ดีจึงควรหนาขึ้นมาสักนิด แล้วมีแผ่นรองเท้าเพื่อรองรับกับรูปเท้าในทุกขณะของการเคลื่อนไหว

## Tips

### เคล็ดลับการเลือกรองเท้า

**ลักษณะรองเท้า :** เลือกรองเท้าที่มีลักษณะเข้ากับรูปเท้า

**พื้นด้านในรองเท้า :** ควรเลือกรองเท้าที่วัสดุด้านในที่นุ่มสบายเท้า และสามารถช่วยรับน้ำหนักได้

**พื้นรองเท้า :** เจกรองเท้าถูกใจแล้ว ลองพลิกดูพื้นรองเท้าด้วย ว่าวัสดุมีความยืดหยุ่นแค่ไหน สำหรับป้องกันการลื่นในยามก้าวเดิน และมีลวดลายอย่างไร ลายเฉียงคล้ายสามเหลี่ยมที่หันมาด้านหน้า จะช่วยเรื่องการยึดเกาะพื้นได้ดีไม่แพ้ลวดลายซรุระอื่น ๆ

**ส้นรองเท้า :** รองเท้าที่ดีส้นรองเท้าไม่ควรสูงเกิน 1 นิ้ว และถ้าอยากใส่ส้นสูงก็ไม่ควรเกิน 2 นิ้ว และใส่ต่อเนื่องไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ที่สำคัญควรถอดออกให้เท้าของคุณได้พักบ้างในเวลาที่ไม่ต้องเดิน

**น้ำหนักของรองเท้า :** ลองจับ ๆ ยก ๆ รองเท้าดู แล้วเลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา รองเท้าที่ทำจากยางหนา ๆ มีน้ำหนักมาก จะทำให้เดินยากและหกล้มได้ง่าย เลือกรองเท้าที่ทำจากยางที่มีน้ำหนักเบาจะทำให้เคลื่อนไหวได้สะดวกกว่า

\*\*ข้อมูลจากไลฟ์สไตล์เซ็นเตอร์\*\*

