

ชั้ก น

พั้ตชา AF2
หลักไมล์ความสุข

ปอย-ตรีชฎา
นางฟ้าอินเตอร์
กับเส้นทางดาราระดับโลก

เริ่มฉบับนี้...
กรอบอารมณ์
ของคุณบางกอก
พาต พาสิกรณ์

เรื่องสั้น
เบ้ตเกี่ยวหลังใบหู
ศิลา โคนฉาย

น้ำตาล
พิจักขณา วงศารัตนศิลป์
นางเอกใหม่ที่น่าจับตามอง

ฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ๆ ดีต่อสุขภาพ

เปิดใจ...
วิทยา ปานศรีงาม
“ผมเริ่มต้นอาชีพนักแสดง ตอนอายุ 50”

พจนกั้ย...
บงกคะ ชามั้ว

Catseyenana
เจ้าของคั้มกีร์สอนหญิง
แห่งศตวรรษที่ 21

ชั้นหนังสือ
ลุ้นรับผลงาน 21 เล่ม
พร้อมลายเซ็น **‘นั้ดา’**

รองเท้าส้นสูงกับสุขภาพเท้า

สาว ๆ กับรองเท้าส้นสูงเป็นของคู่กันนะจ๊ะ...แม้ว่าการสวมใส่แต่ละครั้ง (โดยเฉพาะแบบ ๆ) จะทำให้ปวดเมื่อยมากก็ตาม...วันนี้ลองมาดูกันว่ารองเท้าส้นสูงแต่ละแบบนั้นมีผลต่อสุขภาพเราอย่างไรบ้าง



รองเท้าส้นเข็ม รองเท้าส้นเข็มทำให้การทรงตัวลำบาก ด้วยส้นที่เล็กมาก การทิ้งน้ำหนักต้องกดลงไปที่จุดเดียว ทำให้ไม่สามารถรองรับน้ำหนักตัวเราได้อย่างสมดุล จมูกเท้าด้านหน้าต้องรับน้ำหนัก เวลาเดินจะเกิดการกระแทกย้อนกลับมาที่เท้า ใส่แต่ละครั้งจึงรู้สึกได้ว่าไม่สบายเท้า ทั้งยังต้องเผชิญกับความเสียวทั้งเท้าพลิกเท้าแพลง และทำให้เกิดอาการเคล็ดขัดยอกกันได้ง่าย ๆ

รองเท้าหัวแหลม เพอร์เซ็นต์ส่วนใหญ่ของเท้าคนไทยล้วนมีหน้าเท้าที่กว้าง เมื่อพยายามสอดปลายเท้าลงไปรองเท้าหัวแหลม ๆ ก็เท่ากับเป็นการบีบหน้าเท้าตัวเองทำให้เสียรูป ยิ่งถ้าเป็นรองเท้าส้นสูงหัวแหลมยิ่งหนัก เพราะน้ำหนักจะยิ่งเทไปด้านหน้ามากขึ้นอีก เดินไปสักพักจะปวดเท้ากันทุกคน อาการที่เกิดตามมาได้แก่ กล้ามเนื้ออักเสบ และตาปลา เพราะในแต่ละก้าวที่เดินกล้ามเนื้อจะถูกบีบรัด และเสียดสีตลอดเวลา ถ้าปล่อยไว้นานนิ้วเท้าอาจผิดรูปไปได้

รองเท้าส้นสูงปรี๊ด รองเท้าแบบนี้ทำให้เราต้องเดินเขย่งตลอดเวลา ยิ่งเป็นรองเท้าที่ความสูงของด้านหน้าและด้านหลังต่างกันมาก ๆ น้ำหนักทั้งหมดจะตกลงมาที่

จมูกเท้าหมด เท้าก็จะงอผิดธรรมชาติ กล้ามเนื้อบริเวณน่องจะเกร็งขึ้นมากกว่าปกติ ทำให้ทั้งปวดเท้า และเมื่อยน่องทุกครั้งที่เราใส่ บางคนใส่รองเท้าส้นสูงไปนาน ๆ อาจเกิดปุ่มแข็ง ๆ ยื่นออกมาตรงส้นเท้า (Pump Bump) เป็นกระดูกที่งอกออกมาแบบผิดปกติ ปุ่มแข็ง ๆ นี้ถ้าเสียดสีกับส้นรองเท้าบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นแผลพุพอง แผลกดทับ เกิดอาการปวดแบบถาวรได้

รองเท้าแพลตฟอร์ม รองเท้าแบบนี้ไม่ได้ออกแบบมาให้รองรับน้ำหนักและรูปทรงของเท้า ไม่ยืดหยุ่นในยามเคลื่อนไหว ช้ำร้ายพื้นรองเท้าที่แข็ง และหนา จะบังคับไม่ให้เท้าเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ แต่เราอาจจะไม่รู้ตัวว่าเท้าของเราเกร็งทุกครั้งที่เราเคลื่อนไหว และพยายามทรงตัว ยิ่งบางคู่ที่ออกแบบผิดส่วน ฝ่าเท้าไม่สัมผัสกับพื้นรองเท้า ยิ่งทำให้การทรงตัวยากขึ้นไปอีก ผลคือกล้ามเนื้อเกิดการเกร็ง ปวดเมื่อย ถ้าวางเท้าคู้้นั้นสูงมาก ยิ่งกดทับกระดูกฝ่าเท้ามากขึ้น และการทรงตัวที่ลำบากอาจทำให้สะดุดหกล้มบาดเจ็บกันได้ง่าย ๆ ด้วย

รองเท้าส้นแบน เมื่อใส่เดินไกล ๆ ก็สามารถทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยเท้าได้ สาเหตุมาจากการไม่มีพื้นรองเท้านั่นเอง รองเท้าที่แบนราบไปกับพื้นเลยนั้นไม่ช่วยรองรับแรงกระแทก แถมยังไม่เข้ากับสรีระของเท้าอีกด้วย อาจทำให้เกิดอาการเจ็บเข่า ลามไปถึงสะโพกและหลังได้ สำหรับบางคนอาจถึงขั้นมีอาการเอ็นฝ่าเท้าอักเสบได้เลย รองเท้าที่ดีจึงควรหนาขึ้นมาสักนิด มีแผ่นรองเท้าเพื่อรองรับกับรูปเท้าในทุกขณะของการเคลื่อนไหว

