ถึงเวลาดูแล “เท้า” ของคนที่สอนเรา “ก้าว” เดิน

เชื่อว่าคงไม่มีใครจำ “ก้าวแรก” ในการเดินของตัวเองได้ ด้วยยังเด็กเกินไปที่จะรับรู้ถึงพัฒนาการสำคัญของตัวเราเองที่สามารถสร้างรอยยิ้มและความปลาบปลื้มใจให้กับคนที่คอยประคองและสอนเดินอย่าง “แม่” ของเราได้ มาถึงวันนี้ วันที่เราก้าวเดินมาไม่รู้กี่ก้าว และเปลี่ยนรองเท้ามาแล้วไม่รู้กี่คู่ จึงถึงเวลาที่เราควรจะหันไปใส่ใจและดูแล “แม่” คนที่สอนให้เรารู้จักการก้าวเดินไปข้างหน้า ด้วยวิธีง่ายๆ อย่างการเลือกรองเท้าดีๆ สักคู่ให้มาทำหน้าที่ช่วยดูแล “เท้า” ของคนที่เรารักที่สุด

ถ้าวันแม่ปีนี้ ยังไม่รู้ว่าจะซื้อของขวัญอะไรให้แม่ดี รองเท้าเพื่อสุขภาพสักคู่ ก็เป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย วันนี้ ผมและ Scholl Smart Comfort จะมาแนะวิธีการเลือกรองเท้าให้กับแม่ หรือคนที่เรารักกันครับ

สิ่งสำคัญในการเลือกรองเท้านั้นไม่ใช่แค่รูปลักษณ์ภายนอก แต่ต้องคำนึงถึงความสบายในการสวมใส่ และกิจกรรมของผู้สวมใส่ โดยมีหลักการเลือกรองเท้าดังนี้

1. ควรเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับสรีระเท้าของผู้สวมใส่ ซึ่งบางคนอาจมีหน้าเท้าที่กว้าง เท้าอูม ไม่ควรเลือกรองท้าที่หัวเล็ก และหน้าแคบ เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการสวมใส่ หรือในขณะเดินได้ ควรเลือกที่มีขนาดพอดี สามารถปรับขนาดได้ตามความเหมาะสม
2. เท้าของผู้ใหญ่อาจมีลักษณะแบนลงเรื่อยๆ หรือบิดเข้าด้านใน รองเท้าจึงควรออกแบบให้มีส่วนโค้งนูนรับกับอุ้งเท้า
3. รองเท้าควรมีผิวสัมผัสที่อ่อนนุ่ม ทั้งด้านนอกและด้านใน รองเท้าควรมีความยืดหยุ่น สามารถกันกระแทกและระบายอากาศได้ดี
4. ควรเลือกรองเท้าที่ไม่มีตะเข็บแข็งๆ ในบริเวณที่อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ เช่น บริเวณนิ้วหัวแม่เท้า นิ้วก้อย หรือบริเวณส้นเท้า ซึ่งจะมีการเสียดสีในขณะเดิน
5. ส้นรองเท้าควรแข็ง มีความยืดหยุ่นและยึดเกาะพื้นได้เป็นอย่างดี เพื่อป้องกันการลื่นไถลในขณะเดิน
6. ไม่ควรเลือกซื้อรองเท้าที่แผ่นรองเท้าแบนราบ เนื่องจากไม่เหมาะสมกับสรีระเท้าและการรับน้ำหนัก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของอาการเจ็บเข่า สะโพก ดังนั้นควรเลือกรองเท้าที่มีลักษณะพื้นไม่นิ่มจนเกินไป ซึ่งรองรับแรงกระแทกในขณะเดิน และมีส่วนโค้งนูนรับกับสรีระเท้า ที่ช่วยดูแลโครงสร้างของขาและเท้าให้ตรงตามธรรมชาติ
7. ก่อนจะซื้อรองเท้าควรทดลองใส่รองเท้าทั้ง 2 ข้าง ทุกครั้งที่ซื้อ เพราะเท้าทั้งสองข้างอาจมีขนาดไม่เท้ากัน ควรเลือกรองเท้าที่ใส่ได้พอดีกับเท้า และการเดินให้มากที่สุด
8. พื้นรองเท้าไม่ควรเตี้ยจนเกินไป หรือสูงเกิน 1 นิ้ว เพราะการใส่รองเท้าที่ส้นสูงจะทำให้น้ำหนักกระจายลงบริเวณฝ่าเท้าด้านหน้ามากกว่าส้นเท้า ทำให้เกิดอาการเจ็บบริเวณฝ่าเท้าด้านหน้า อาจมีหนังด้านแข็ง เกิดการอักเสบของเอ็นที่เท้าตามมา หรืออาจได้รับอุบัติเหตุจากการเดินตกส้นและหกล้มได้

สิ่งสำคัญของการเลือกรองเท้าให้คุณแม่หรือคนที่เรารัก คือ เราควรพาท่านไปเลือกแบบรองเท้าด้วยตัวเอง เลือกขนาดที่เหมาะสมกับสรีระเท้า และให้ท่านได้ลองใส่เดินจนแน่ใจว่ารองเท้าใส่สบาย ดังนั้น วันแม่ปีนี้อาจจะไม่มีการเซอร์ไพรส์ที่น่าตื่นเต้น แต่ถ้าแลกกับการได้ดูแล “เท้า” และ “ก้าวต่อๆ ไป” ของคนที่เรารักที่สุด ก็เป็นเรื่องที่น่าปลาบปลื้มใจอยู่ไม่น้อยใช่ไหมครับ

ข้อมูลเพิ่มเติม