



หมอชวนรู้

เคล็ดลับบอกเล่า ปัญหาเรื่องเท้า ในผู้หญิงใส่ส้นสูง

บทความโดย

แพทย์หญิงนันทวัน คุณสินทิพย์

ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



เคล็ดลับบอกเล่า



ปัญหาเรื่องเท้า ในผู้หญิงใส่ส้นสูง



“รองเท้าส้นสูง” อีกหนึ่งนิยามของ “ความเจ็บปวดที่สวยงาม”

รองเท้าส้นสูงทำให้ผู้หญิงที่สวมใส่ดูสูงขึ้น
ขาดูยาวขึ้น น่องดูเรียว เท้าดูเล็กลง
ช่วยเพิ่มความมั่นใจ และส่งเสริมบุคลิกภาพ
ให้แก่ผู้สวมใส่ แต่อยากสวยต้องอดทน

ความสวยนี้ ต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด เช่น

1 ปวดเท้า

เวลาใส่รองเท้าส้นสูง
น้ำหนักจะลงบริเวณฝ่าเท้า
ด้านหน้ามากกว่าส้นเท้า
ทำให้เกิดอาการเจ็บบริเวณฝ่าเท้า
ด้านหน้า อาจเกิดหนังแข็ง
ถ้าวางเท้าส้นสูงนั้นรูปทรงเป็นแบบ
หน้าแคบ หัวแหลม จะบีบหน้าเท้า
ทำให้ปวดเท้าเพิ่มขึ้น ในระยะยาว
อาจทำให้เกิดเท้าผิดรูป เช่น
นิ้วหัวแม่เท้าเก้ได้ นอกจากนี้
การใส่รองเท้าส้นสูงยังเสี่ยง
ต่อการบาดเจ็บข้อเท้าพลิก
ได้ง่าย



2 ปวดน่อง

การยืนบนรองเท้าส้นสูง
เท่ากับข้อเท้าอยู่ในท่าเขย่ง
กล้ามเนื้อน่องทำงานหดตัวมากกว่าปกติ
ทำให้เกิดอาการปวดน่อง เป็นตะคริว
และเอ็นร้อยหวายหดรั้งได้

3

ปวดเข่า/หลัง

การเดินบนรองเท้าส้นสูง
จะมีแรงกระแทกที่ข้อเข่ามากกว่า
การใส่รองเท้าส้นเตี้ย
ทำให้เกิดอาการปวดเข่า และข้อเข่า
เสื่อมก่อนวัยได้ และในขณะใส่รองเท้า
ส้นสูง หลังจะแอ่นมากขึ้น
ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

เคล็ดลับบอกเล่า

ปัญหาเรื่องเท้า



ในผู้หญิงใส่ส้นสูง



สิ่งที่ดีที่สุด คือ การป้องกันอาการปวดด้วยการหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง แต่ในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น อาชีพ หรือ หน้าที่การงานบังคับ ลองปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้

1

การเลือกรองเท้าส้นสูง

- เลือกรองเท้าที่ส้นไม่สูงเกินไป
- ถ้าวัตถุประสงค์ในการใส่รองเท้าส้นสูง คือต้องการเพิ่มความสูง แนะนำเลือกรองเท้าส้นตึกที่เพิ่มความสูงทั้งด้านหน้าและด้านหลังของรองเท้า ซึ่งจะช่วยให้ไม่ต้องเขย่งเท้ามาก

2

เลือกรองเท้าส้นหนาดีกว่ารองเท้าส้นเข็ม ส้นหนาจะรองรับน้ำหนักตัวเราได้มากขึ้น และรองเท้าพลิกได้ยากกว่ารองเท้าส้นเข็ม

- เลือกรองเท้าที่มีหน้ากว้าง ของรองเท้าพอๆกับความกว้างของเท้าเรา หลีกเลี่ยงรองเท้าหน้าแคบ หัวแหลม
- แนะนำรองเท้ารัดส้นหรือมีสายรัดด้านหลัง เนื่องจากช่วยกระชับเท้า ทำให้ไม่ต้องเกร็งเท้ามากรวดเวลาเดิน

3

การปฏิบัติตัวเมื่อใส่รองเท้าส้นสูง

- ควรมีการพักเท้า ใส่รองเท้าส้นสูงเฉพาะเวลาจำเป็น และมีรองเท้าส้นเตี้ยสำหรับสลับเปลี่ยนเมื่อไม่จำเป็น เช่น ตอนขับรถ เป็นต้น
- หลังจากใส่รองเท้ามานาน ๆ ถ้ามีอาการปวดเท้า ลองแช่เท้าในน้ำอุ่นเพื่อคลายกล้ามเนื้อ
- บริหารยืดกล้ามเนื้อน่อง เพื่อลดอาการน่องตึง