

เท้าสบาย ภายดี



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

เท้าสบาย กายดี



1. การดูแลเท้าเบื้องต้น

ล้างเท้าด้วยสบู่ให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง ที่ขอก้นเท้า ไม่ให้ความอบอุ่น หากเท้ามีอาการแสบมากสามารถทาครีมที่หลังเท้า หรือฝ่าเท้าได้ แต่ควรเว้นการทาครีมบริเวณ ขอก้นเท้าเพื่อป้องกันการอักเสบ หากรู้สึก เย็นเท้าตลอดเวลาสามารถใส่ถุงเท้าหรือ รองเท้าในขณะที่อยู่ในบ้านได้และการเลือกรองเท้า ควรเลือกรองเท้าที่มีความนุ่ม เหมาะสมกับขนาดของเท้า ไม่เล็กไม่ใหญ่ จนเกินไปการบริหารเท้าเช่นกระดกข้อเท้า ขึ้นและลงสลับกันซ้ำๆ หรือใช้นิ้วเท้าจิกฝ่า ที่วางอยู่บนพื้นเพื่อบริหารกล้ามเนื้อเล็กๆ ในเท้า การบริหารเท้าจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต มาเลี้ยงหลอดเลือดส่วนปลายเท้าได้มากขึ้น



“เท้า เป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของร่างกาย เท้าประกอบไปด้วยกระดูกเท้าข้างละ 26 ชิ้น ข้อต่อในข้อเท้า มีทั้งหมด 38 ข้อ มีกล้ามเนื้อ 31 มัด มีเส้นเอ็นทั้งหมด 107 เส้น เมื่อเราเดิน เท้าจะสัมผัสกับพื้นและส่งความรู้สึกไปที่สมอง เพื่อให้ควบคุมการเคลื่อนไหว และการทรงตัวในการเดินแต่ละก้าว ในปัจจุบันการทำงานต้องใส่รองเท้า ส้นสูงหรือรองเท้าวตลอดเวลา ทำให้เท้าไม่ได้ผ่อนคลายเป็นเวลานาน บางคนมีการปวดเท้าเรื้อรัง ทำให้เท้าตอบสนองต่อการเดินได้ไม่ดี ดังนั้นเท้าจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ การดูแลเท้ามีอยู่หลายวิธีดังนี้”

”

2. การกดจุด

การนวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าถือว่าเป็นการบำบัดอีกวิธีหนึ่งที่สามารถป้องกันและบำบัดอาการเจ็บป่วยได้ จุดสะท้อนฝ่าเท้ามีทั้งหมด 7 ระบบ รวม 62 จุด โดยมีทฤษฎีโซน (Zone Theory) และทฤษฎีเส้นพลัง (Meridian Theory) เป็น 2 ทฤษฎีหลักที่สำคัญ ทฤษฎีโซน คือ การแบ่งโซนของอวัยวะในร่างกายบนฝ่าเท้า เพื่อให้สามารถกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าได้ถูกต้องอวัยวะที่ต้องการบำบัด และทฤษฎีเส้นพลังเป็นการแสดงทางเดินของเส้นพลังและจุดสะท้อนต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับอวัยวะภายในร่างกาย เป็นการกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าไปส่งผลที่อวัยวะในร่างกาย โดยถ้าออกแรงกดที่ฝ่าเท้าข้างซ้าย ก็จะไปสะท้อนไปที่อวัยวะทางด้านซ้ายของร่างกาย

โดยการกดจุดที่ฝ่าเท้าจะไปสะท้อนตำแหน่งอวัยวะในร่างกายช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังเพิ่มขึ้นโดยเลือดจะนำพาออกซิเจนและสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์คลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้ากระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทส่วนปลาย เป็นการส่งเสริมให้ร่างกายเกิดความสมดุลทำให้เท้าเกิดการผ่อนคลายเป็นการกำจัดสิ่งกีดขวางการไหลเวียนของพลังงาน



3. การแช่เท้าในน้ำอุ่น

ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยผ่อนคลาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยปรับสมดุลต่อมไร้ท่อ การแช่เท้าในน้ำอุ่นสามารถใส่เกลือหรือสมุนไพรลงไปแช่ได้ เช่น ตะไคร้ ผิวมะกรูด ขมิ้น โพล เป็นต้น ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการแช่เท้า 19.00 - 23.00 น. ช่วยผ่อนคลายความอ่อนล้า เพิ่มการไหลเวียนของเลือดได้ดียิ่งขึ้น ลดอาการหนาวสั่น ปรับคุณภาพการนอนหลับ นอนหลับได้สนิท และหลับได้ลึกมากยิ่งขึ้น อุณหภูมิของน้ำควรอยู่ประมาณ 38 - 43 องศาเซลเซียส ระยะเวลาในการแช่เท้า 15-30 นาที หากแช่นานเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ หรือทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น

“ ขณะเดินเท้ามีแรงกระทำข้างละ 120% ของน้ำหนักตัว หากยังมีน้ำหนักตัวมากเท้าก็ต้องมีแรงที่กระทำต่อเท้ามากขึ้น ดังนั้นเท้าเป็นอวัยวะสำคัญที่เราควรดูแล เมื่อเท้าเราผ่อนคลายก็ส่งผลให้สุขภาพร่างกายส่วนต่างๆ ก็จะดีไปด้วย ”

เอกสารอ้างอิง :

1. นวพร ชีวาลพานิษฐ์. (2553). การดูแลเท้าอย่างถูกวิธี. สืบค้น 1 ตุลาคม 2566, จาก <https://si.mahidol.ac.th/healthdetail.asp?aid=356>
2. บุญยาพร วิกิตะวัต, รุ่งฤดี กองพล, อรุณเบตร ตันโสม, และอำไพ ชัยฉกรรจ์. (2562). คู่มือกดจุดสะท้อนเท้า(Foot Reflexology)เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 2). ปทุมธานี: บริษัท 3 อินดี้ ดีไซน์ จำกัด.
3. ศิวะเวทย์แพทย์แผนจีน. (2565). แช่เท้าอย่างไรให้สุขภาพดี. สืบค้น 1 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.huachiewtcn.com/content/>