



ข้อเท้าดี ... ชีวิตดีดี^๗

แพทย์จีน ชีรา อารีย์ (หลิน ชี หยวน)

แผนกกระดูกและทรวงอก

มีคำกล่าวที่ว่า ...

"Were good shoes takes you to good place การใส่รองเท้าที่ดีก็จะพาเราไปยังที่ที่ดี"

บางท่านอาจจะสงสัยว่ารองเท้าอะไรถึงพาเราไปยังที่ที่ดี ในความหมายนี้ รองเท้าที่ดีหมายถึงรองเท้าที่เหมาะสมกับสภาพสรีระของเท้า วัสดุที่ใช้ทำรองเท้า และเหมาะกับการใช้งานของเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดน่าจะเป็นความพร้อมของข้อเท้า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบข้อเท้ามากกว่า เพื่อที่เราจะได้สวมใส่รองเท้าที่ดี และพาเราไปยังจุดหมายปลายทางที่เราต้องการค่ะ

เชื่อว่าทุกคนคงมีรองเท้าคู่กายที่ใช้ในชีวิตประจำวันอยู่หลายคู่ ไม่ว่าจะเป็นรองเท้าวิ่ง รองเท้าแตะ รองเท้าใส่อยู่บ้าน รองเท้าหุ้มส้น หรือจะเป็นรองเท้าส้นสูงของบรรดาสาวๆ ที่มักชอบใส่ไปทำงานหรือปาร์ตี้นอกบ้าน และเมื่อสวมใส่เป็นเวลานาน อาการที่ตามมาคงจะมีอาการปวดข้อเท้าหลังจากสวมใส่รองเท้าคู่โปรด หรือบรรดาหนุ่มๆที่ชอบเดินกระแทกเท้า เดินจ้ำๆเร็วๆ ก็มักพบมีอาการปวดข้อเท้าเช่นกัน ไข้ไหมคะ ในช่วงเริ่มต้นนั้นอาจจะมีอาการรู้สึกปวดนิดหน่อยเลยไม่ได้ใส่ใจ แต่เมื่อนานวันเข้าเริ่มมีอาการขัด เดินไม่คล่อง หรือปวดมากขึ้นจนส่งผลถึงการใช้ชีวิตประจำวันการทำงานหรือการเรียน เราถึงจะเริ่มหันมาใส่ใจดูแลข้อเท้าเราขึ้นมา เพราะฉะนั้นเราควรที่จะมาดูแลใส่ใจ ข้อเท้าของเราก่อนที่จะสายเกินไปดีกว่า

ผู้เขียนมีเทคนิคการนวดดูแลข้อเท้าง่ายๆ 2 ขั้นตอนที่สามารถช่วยดูแลข้อเท้าของเราให้แข็งแรงได้ดียิ่งขึ้นค่ะ



1. ทำนวดคลึงข้อเท้า โดยนั่งงอเข่าใช้นิ้วกดคลึงวนรอบตาตุ่มข้อเท้าทั้ง 2 ด้าน จนรู้สึก ร้อนและผิวหนังมีสีแดงเรื่อๆ ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที การกดคลึงจะทำให้เลือด บริเวณนี้เกิดการหมุนเวียนดีขึ้น บรรเทาอาการปวด ลดอาการบวม และสามารถฟื้นฟู การทำงานของข้อเท้าได้อีกด้วย

2. ใช้มือทั้งสองข้างประกบระหว่างข้อเท้า



โดยหันมือออกไปทางปลายเท้า จากนั้นให้ถูมือที่ข้อเท้าขึ้นลง สลับกันจนบริเวณข้อ เท้ารู้สึกร้อนและผิวหนังมีสีแดงเรื่อๆ โดยใช้แรงและความเร็วสม่ำเสมอ

จากนั้นแช่น้ำอุ่นบริเวณข้อเท้าโดยใช้เวลา 10-15 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นบริเวณข้อเท้าได้ผ่อนคลาย ลดการตึงเกร็ง

ถ้าเราหมั่นดูแลใส่ใจบำรุงข้อเท้าอยู่เสมอ ข้อเท้าและเท้าของเราก็จะมีความยืดหยุ่นแข็งแรง พร้อมทั้ง จะสวมใส่รองเท้าที่ดีและพาเราไปยังที่ๆดีแน่นอนค่ะ **“Good ankle take you to Good life”**

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only.
It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

กรุงเทพฯ : เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 **โทรสาร :** 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

โคราช : เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 **มือถือ :** 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน (ยกเว้นวันจันทร์ และ วันหยุดนักขัตฤกษ์) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

www.huachiewtcm.com