

เคล็ดลับการดูแลเท้า

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 28 ม.ค. 2552

- หลังจากสวมรองเท้าส้นสูง เดินไปทำงานทั้งวัน ควรแช่เท้าด้วยน้ำร้อนที่พอทนได้ ให้ระดับน้ำสูงถึงครึ่งน่อง ใช้เวลาชงเย็นนาน 10-15 นาที

- ออกกำลังกาย ด้วยการพยายามพุงอู้งุ้มเท้า ยืนเท้าสะเอว วางเท้าห่างกันประมาณ 4 นิ้ว งอนิ้วเท้าเข้าด้านใน ทิ้งน้ำหนักของร่างกายลงด้านหน้าของเท้า งอเข่าเล็กน้อย แล้วกลับเดินเขาทาบกติ

- การดูแลรักษาเท้าเป็นประจำ ภายหลังที่ใส่เท้าเดินไปไหนมาไหนตลอดทั้งวัน มิใช่ทำในช่วงเวลาที่เกิดเท้าแพลงเดินไม่ได้

- ควรแช่เท้าในน้ำอุ่น ที่เหยาะน้ำหอมไว้สักครู่

- ดีฟองสบู่หรือทาโลชั่นลงบนฝ่ามือ ถูตามผิวเท้าอย่างเบามือ กระตุ้นโลหิตให้หมุนเวียนได้ทั่วถึงทุกนิ้วเท้า

- การออกกำลังกายเป็นการถนอมฝ่าเท้าที่ดีที่สุด ถ้าเป็นไปได้ควรทำเป็นประจำ เช่น เดินเล่นบนดินหรือพื้นทราย

- อยู่บ้านเดินเท้าเปล่า เวลาขึ้นลงบันไดเขย่งปลายเท้า ขึ้นลงวันละ 20 ครั้ง ทุกวัน นอกจากบริหารเท้าด้วยวิธีง่าย ๆ แล้วยังควรเปลี่ยนรองเท้าให้เหมาะสมกับเท้า

- ควรให้การดูแลเอาใจใส่ และทะนุถนอมเท้าบ้าง อย่าใช้เท้าทำงานหนักเกินไป

- ริ่งหรือจ็อกกิ้ง ออกกำลังกายตามถนนสาธารณะในตอนเช้าหรือตอนเย็น ต้องมีหูตาวัว เมื่อวิ่งบนถนนใหญ่ ให้พยายามวิ่งสวนทางกับทางรถวิ่ง เพราะสามารถมองเห็นรถที่วิ่งเข้ามาหาได้

รู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมหันมาดูแลเท้าเพื่อสุขภาพที่ดีตามไปด้วย.

ขอบคุณที่มาข้อมูลจาก **สนุกดอทคอม**