

ภัยที่ไม่รู้ตัว....จากการใส่รองเท้าแตะ

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2552

ใครที่บอกว่ารองเท้าแตะ...ไม่สำคัญตอนนี้ต้องคิดใหม่แล้วล่ะ เพราะรองเท้าแตะคือภัยเงียบที่เรามองข้าม
นึกไม่ถึงว่าจะให้เกิดโรคภัยได้

ใครที่ชอบใส่รองเท้าแตะเป็นประจำ ทราบหรือไม่ว่า รองเท้าแตะทำให้เกิดอาการปวดต่างๆได้

ใครที่ชอบใส่รองเท้าแตะเป็นชีวิตจิตใจ แบบว่า ใส่ทุกวันตั้งแต่เช้ายันค่ำ ไม่ว่าจะไปไหนก็ขอลากแตะไปทุกที่
ควรระวังอาการปวดต่าง ๆ ที่จะตามมา เพราะความผลการวิจัยจาก Auburn University ระบุว่า
การสวมใส่รองเท้าแตะแบบคิบบอย ๆ จะทำให้ ปวดเท้า เขา และขา

จากการนำเด็กในมหาวิทยาลัยจำนวน 39 คนมาทดลองโดยให้สวมรองเท้าแตะคิบบอย
กับรองเท้ากีฬาทำกิจกรรมต่าง ๆ ปรากฏว่าคนที่สวมรองเท้าแตะ จะมีช่วงการก้าวขาที่สั้นกว่า คนที่สวมรองเท้ากีฬา
และเมื่อให้สับเท้าไปदानหลัง ก็ทำได้ไม่สูงนักเพราะต้องให้แรงคิบบอยเอาไว้มากกว่าคนที่สวมรองเท้ากีฬา

จากการทดลองนี้เข้าทางแนวคิดเดียวกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในนิวยอร์ก ที่เคยเตือนสาวรองเท้าคิบบอยว่า
การสวมรองเท้าชนิดนี้ ต้องใช้แรงนิ้วเท้าในก้าวที่ยืดรองเท้ามากกว่าการสวมรองเท้าชนิดอื่น
จึงอาจจะทำให้ผู้สวมใส่ออกกำลังกายกระดูกหนาแข็ง และเส้นเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ
รู้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าใสจนเป็นนิสัย เป็นประเภทติดรองเท้าแตะนะคะ เจ็บป่วยขึ้นมาแล้วจะลำบาก....

จิราภรณ์ หอมกลิ่น / ที่มา : INNNews

