



6

เลือกรองเท้าที่มีพื้น
สัมผัสนุ่มสบาย
ลดแรงกระแทก

รองเท้าต้องช่วยลดแรงกระแทกและการบาดเจ็บที่อาจเป็น
อันตรายต่อข้อเท้า

7

ควรซื้อรองเท้าช่วงเวลา
บ่าย - เย็น

เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงที่เท้ามีการขยายตัว
เต็มที่ที่สุดของวัน



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

งานกายอุปกรณ์
โรงพยาบาลเวชารักษ์ ลำปาง



เลือกรองเท้าอย่างไร
ให้เหมาะสม ?



www.vjlh.go.th



โรงพยาบาลเวชารักษ์ ลำปาง



@vjlh



0-5401-9662



งานกายอุปกรณ์
โรงพยาบาลเวชารักษ์ ลำปาง



เท้าของคุณมีลักษณะ อย่างไร ?



• เท้าปกติ (Normal Arch)

เป็นลักษณะของเท้าที่มีส่วนโค้ง
ของเท้าปกติ ไม่มากหรือน้อยเกินไป



• เท้าสูง (High Arch)

เป็นลักษณะเท้าที่มีส่วนโค้ง
ของเท้าที่มากเกินไป



• เท้าแบน (Flat Feet)

เป็นลักษณะเท้าที่มีส่วนโค้ง
ของเท้าน้อยเกินไป ส่งผลให้
มีความเสี่ยงในการเกิดอาการ
ปวดเท้าได้มาก

คนเรามีรองเท้าคู่เดียวไม่เคยพอ ต้องหาซื้อ
รองเท้าคู่ใหม่อยู่ตลอดเวลา และเวลาเลือกรองเท้า
มักจะมีคำถามหนึ่งผุดขึ้นมาเสมอ รองเท้าแบบไหน
เหมาะกับเรา ก่อนเลือกซื้อรองเท้าใหม่ ควรคำนึง
ถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1 ควรลองรองเท้าด้วย ตนเองทุกครั้ง

เท้ามีการเปลี่ยนแปลงขนาดไปตามวัย หากอยากสั่งซื้อ
รองเท้าผ่านทางออนไลน์ ควรวัดขนาดจริงที่ร้านก่อนซื้อ
รองเท้าทุกครั้ง



2 เลือกลักษณะรองเท้า ให้เหมาะกับรูปเท้า

เลือกรองเท้าที่มีขนาด และรูปร่างเหมาะสมกับเท้า
ความกว้างพอดีกับเท้าและไม่บีบรัดจนเกินไป
ส่วนที่กว้างที่สุดของรองเท้าต้องตรงกับส่วนที่กว้างที่สุด
ของเท้า ซึ่งอยู่ประมาณโคนนิ้วเท้า



3 เลือกรองเท้าที่กระชับ พอดีกับเท้า ไม่คับหรือ หลวมเกินไป

รองเท้าควรสวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไป กระชับตาม
รูปของอุ้งเท้าด้านในและนอก ช้อนิ้วเท้า สันเท้า ช่อเท้า
และเอ็นร้อยหวาย เมื่อลองสวมใส่รองเท้า จะต้องมีส่วนที่
ให้นิ้วเท้าขยับได้

4 เลือกรองเท้าที่ยาวกว่าเท้า ประมาณ 1 ซม.

เวลาเดินเท้าจะไถลไปข้างหน้าประมาณ 7-10 มิลลิเมตร
ควรเพื่อความยาวปลายเท้าประมาณ 1 เซนติเมตร

5 เลือกรองเท้าที่มีน้ำหนักรเบา

รองเท้าที่ดีควรมีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย ช่วยให้เดินได้ง่าย
และสามารถเดินได้นานขึ้น

