การดูแลและ
ทำความสะอาด

1) รองเท้า

ควรถอดแผ่นรองออกและเช็ดทำความสะอาด และผึ่งรองเท้าในที่อากาศถ่ายเท เพื่อลดความอับชื้นและกลิ่นในรองเท้า

2) แผ่นรอง

ทำความสะอาดแผ่นรอง ด้วยผ้าชุบน้ำสะอาดหมาดๆ จากนั้นตากในที่ร่มอากาศถ่ายเท รอจนแห้งสนิทจึงนำมาสวมใส่

ไม่ควรขยี้ ใช้แปรงขัด หรือแช่แผ่นรองในน้ำ

ห้ามใช้น้ำร้อนทำความสะอาด

ใช้ลมร้อนในการเป่าแห้งหรือตากแดดแรงๆเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้แผ่นรองเสียหาย

“รองเท้าและแผ่นรองควรจะพอดีและสวมใส่สบาย จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดในการบำบัดรักษา รวมถึงลดโอกาสในการเกิดแผลในภาวะเท้าเบาหวาน”

สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

โปรดให้ความใส่ใจในการนัดตรวจเป็นประจำ อย่างน้อย**ทุกๆ 6-12 เดือน** เพื่อตรวจหาหาความผิดปกติเพิ่มเติมของเท้าและตรวจเช็ครองเท้าฯ และแผ่นรองให้แน่ใจว่ายังอยู่ในสภาพที่สามารถลดโอกาสการเกิดแผลได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
งานกายอุปกรณ์ โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง
www.vjlh.go.th
Vejjarak.vjlh@gmail.com
FB: โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง
Line : @vjlh
0-5428-1765-7

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมการแพทย์
โรงพยาบาลเวชชารักษ์ ลำปาง

ข้อแนะนำ การใส่แผ่นรองในรองเท้าเฉพาะบุคคล (Insoles)

สำหรับท่านที่สวมใส่แผ่นรอง เป็นครั้งแรก

นักกายอุปกรณ์ จะทำการตรวจเช็คให้ว่า กายอุปกรณ์พอดีกับเท้าของท่าน

หากท่านรู้สึก ไม่สบายจากการสวมใส่ โปรดแจ้ง นักกายอุปกรณ์ เพื่อทำการแก้ไข

แผ่นรองในรองเท้าเฉพาะบุคคล จำเป็นต้องมีช่วง **“ปรับตัว”** ซึ่งใช้เวลา 2-3 สัปดาห์ **ในวันแรกควรสวมใส่เพียง 1-2 ชั่วโมง วันถัดๆไปจึงค่อยเพิ่มระยะเวลาที่สวมใส่ขึ้นวันละ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน** จนสามารถสวมใส่ได้สบายตลอดทั้งวัน

หากพบลักษณะผิดปกติ ดังนี้

- มีรอยโดนกด เสียดสี หรือผิวพองน้ำ
- มีอาการเจ็บปวดมากขึ้นจากการสวมใส่
- ปฏิบัติตามคำแนะนำช่วงปรับตัว ตลอด 2-3 สัปดาห์แล้ว แต่กลับมีอาการมากขึ้น

ให้หยุดสวมใส่ และติดต่อนัดหมาย กับทางนักกายอุปกรณ์ เพื่อหาสาเหตุ และแก้ไขต่อไป

การสึกหรอ และการซ่อมแซม

การสึกหรอของแผ่นรอง ในรองเท้าเฉพาะบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้งาน จึงจำเป็นต้องทำขึ้นใหม่ เป็นระยะ

หากแผ่นรองของท่านสึกหรอ จนไม่สามารถช่วยบรรเทาอาการของท่านได้ **โปรดติดต่อนักกายอุปกรณ์ เพื่อซ่อมแซม หรือทำใหม่**

หากท่านมีแผ่นรอง มากกว่า 1 อัน แนะนำ ให้ใช้สลับกันเพื่อยืด อายุการใช้งาน

ระยะเวลาการบำบัดรักษาด้วยแผ่นรอง ในรองเท้าเฉพาะบุคคล ของแต่ละคน แตกต่างกันไป ตามคำแนะนำของแพทย์ และนักกายอุปกรณ์ ดังนั้น บางท่านอาจใช้เพียงช่วงสั้นๆ ในขณะที่บางท่านจำเป็นต้องสวมใส่ตลอดไป