

## การบริหารเท้า

### ประโยชน์

1. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ป้องกันการยึดติดของข้อต่อ
3. ช่วยให้การไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงที่เท้าได้ดีขึ้น

ควรทำการยืดกล้ามเนื้อเพื่อทำให้เกิดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนทำการบริหารเท้าโดยมีท่าของการยืดกล้ามเนื้อ ดังนี้

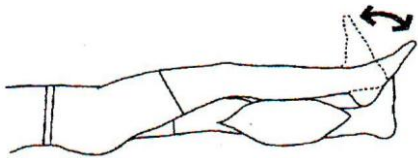
- นั่งเหยียดปลายเท้า กระดกปลายเท้าขึ้นจนรู้สึกตึง
- ยืนก้าวขาใดขาหนึ่งไปข้างหน้า เข่าหน้าย่อเข่าหลังเหยียดตรงส้นเท้าหลังติดพื้นหลังตรง

การยืดกล้ามเนื้อควรเกร็งค้างไว้ประมาณ 10 -15 วินาที ประมาณ 3 – 5 ครั้งต่อหนึ่งท่า

### วิธีการบริหารเท้า

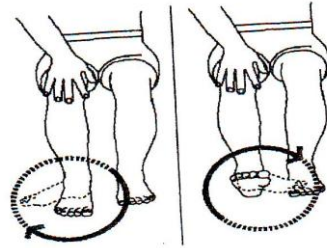
#### 1. กระดกข้อเท้าขึ้นลง

โดยนอนราบ เหยียดขาสองข้างตรง เอาหมอนเล็ก ๆ รองบริเวณใต้เข่า กระดกข้อเท้าขึ้นลงช้า ๆ 10 ครั้ง จากนั้นทำสลับข้าง



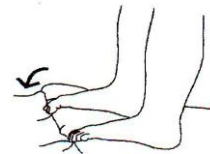
#### 2. หมุนข้อเท้านั่งเก้าอี้

โดยหมุนปลายเท้าตามเข็มนาฬิกา – ทวนเข็มนาฬิกา 10 ครั้งสลับกัน



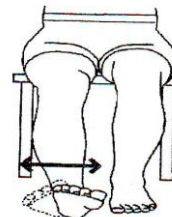
#### 3. จิกผ้าเช็ดตัว

นำผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ วางไว้ที่พื้น นั่งเก้าอี้ ใช้เท้าเกร็ง ถีบผ้าขนหนูขึ้นแล้วปล่อย 10 ครั้ง จากนั้นสลับข้าง



#### 4. หมุนข้อเท้า

หมุนข้อเท้าเข้าด้านในพร้อมถีบปลายเท้าลงสลับกับหมุนข้อเท้าด้านนอกออกพร้อมกับ กระดกข้อเท้าขึ้น 10 ครั้ง



#### 5. บีบนิ้วเท้า

ใช้จุกไม้คอร์กสอดไว้ระหว่างนิ้วเท้า จากนั้นออกแรงบีบนิ้วเท้าเข้าหากันเกร็งไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วปล่อย ประมาณ 10 ครั้ง



#### 6. กางนิ้ว

ใช้นิ้วยางหนารัดบริเวณนิ้วเท้า ออกแรงกางนิ้วเท้า เกร็งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วปล่อย ประมาณ 10 ครั้ง



### ข้อควรระวัง

- ควรหยุดพักเมื่อมีอาการล้า
- หยุดทันทีเมื่อมีอาการเป็นตะคริว เจ็บ หรือปวด

กล้ามเนื้อ ถ้าพักแล้วยังไม่ดีขึ้นควรมาปรึกษาแพทย์

## การดูแลสุขภาพเท้า

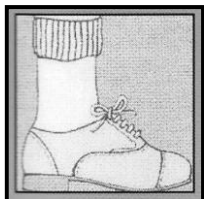
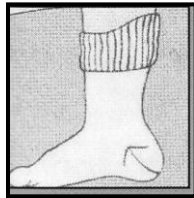
1. ล้างเท้าให้สะอาดทุกวัน ด้วยสบู่อ่อนๆ แล้วเช็ดให้แห้ง ด้วยผ้าสะอาดและนุ่ม โดยเฉพาะซอกเท้า

2. ตรวจสอบเท้าทุกวันว่ามีบาดแผล  
ตุ่มพอง รอยแดง เจ็บชา รอยแตก หนอง  
ตาปลา เล็บขบหรือไม่ ถ้ามองไม่สะดวก  
ให้ใช้กระจกส่องดู



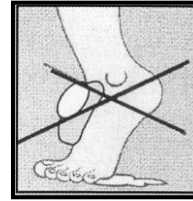
3. รักษาความชุ่มชื้นของเท้า  
โดยทาโลชั่นให้ทั่วเท้า  
หลีกเลี่ยงการทาที่ซอก  
นิ้วเท้า เพื่อป้องกันการ  
หมักหมม ถ้าผิวหนังชั้นง่าย  
หมั่นเช็ดเท้าให้แห้ง และ  
ใช้แป้งทา

4. ควรสวมถุงเท้าหรือถุงน่อง  
ทุกครั้งเมื่อสวมรองเท้า  
และควรเลือกสวมถุงเท้าจากใยฝ้าย  
จะช่วยระบายอากาศได้ดี  
หลีกเลี่ยงการสวมถุงเท้า  
ที่รัดแน่นเกินไป

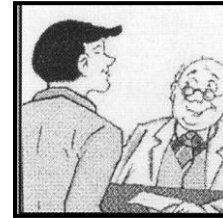


5. เลือกรองเท้าที่  
มีขนาดกระชับ รู้สึกสบาย  
ขณะ สวมใส่ไม่ควรเลือก  
ขนาดที่คับเกินไป

6. ไม่ควรวางเท้าบนน้ำร้อน  
บนเท้าหรือแช่น้ำอุ่น เพราะ  
อาจจะทำให้เท้าพองโดยผู้ป่วย  
ไม่รู้สึกร้อนจนเกิดเป็นแผลเรื้อรังได้

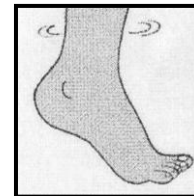


7. ปรึกษาแพทย์ทันทีที่มีบาดแผล  
เล็บขบ เชื้อราในซอกเท้า  
อาการปวดบวมบริเวณกล้ามเนื้อ  
เท้าหรือน่อง



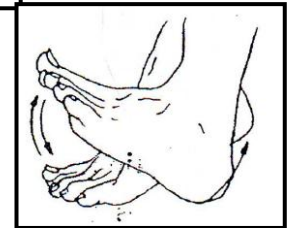
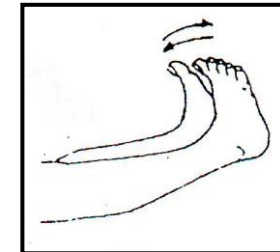
8. ตัดเล็บให้ตรงพอดีกับ  
ความยาวของนิ้วไม่ควรตัด  
สั้นเกินไป ไม่ควรตัดหนัง  
หรือ ตาปลาออกเอง

9. บริหารเท้าอย่างสม่ำเสมอ



10. ควรงดสูบบุหรี่ การ  
สูบบุหรี่เป็นปัจจัยที่สำคัญ  
ของการเกิดเส้นเลือดตีตัน  
และการสูญเสียเท้า

## การดูแลสุขภาพเท้า และ วิธีบริหารเท้า



จัดทำโดย...

กลุ่มงานสุขศึกษา ร่วมกับ

กลุ่มงานศัลยกรรม

โรงพยาบาลสุรินทร์

ข้อมูลจาก โรงพยาบาลเทพารินทร์