

รองเท้าวิ่ง เลือกซื้ออย่างไรให้วิ่งไวไร้บาดเจ็บ



รองเท้าวิ่ง เลือกซื้ออย่างไรให้วิ่งไวไร้บาดเจ็บ

รองเท้าวิ่ง สำหรับสายวิ่ง อุปกรณ์ที่นับว่าสำคัญที่สุดก็คือ **รองเท้าวิ่งคู่ใจสักคู่** การเลือกรองเท้าวิ่ง ที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นักวิ่งทั้งหลายทั้งมือใหม่หรือ นักวิ่งผู้รันวงการ ควรให้ความใส่ใจเป็นอันดับต้นๆ เพราะการมีรองเท้าวิ่งที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการวิ่งให้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการป้องกันอาการบาดเจ็บจากการวิ่งได้อีกด้วย วันนี้แอดรีน จะพาเจาะประเด็นการเลือกรองเท้าวิ่ง ทุกแง่มุมไปเลยค่า

วิธีการเลือกรองเท้าวิ่ง

เลือกรองเท้าที่ออกแบบมาสำหรับวิ่ง

เลือกรองเท้าที่ออกแบบมาสำหรับวิ่ง รองเท้าผ้าใบอาจจะดูคล้ายๆ กันหมด และถึงแม้จะเป็นรองเท้าผ้าใบสำหรับออกกำลังกาย ก็ไม่ใช่ว่าจะสามารถใส่วิ่งได้ทุกแบบ เพราะวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ต้องลงน้ำหนักไปที่เท้าซ้ำๆ เป็นเวลานาน รองเท้าวิ่งส่วนมากจะออกแบบมาเพื่อรับแรงกระแทกได้ดี และน้ำหนักเบา ดังนั้นในการเลือกซื้อรองเท้า ควรเลือกเป็นรองเท้าวิ่งโดยเฉพาะดีกว่าค่ะ

รองเท้าวิ่งต้องเหมาะกับประเภทฝ่าเท้า

รองเท้าวิ่งต้องเหมาะกับประเภทฝ่าเท้า ฝ่าเท้า (Foot Arch) ของแต่ละคนมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในการเลือกรองเท้าวิ่ง เราสามารถตรวจสอบประเภทฝ่าเท้าของเราเองได้โดยทำให้เปียก และวางเท้าลงบนกระดาษ วางให้เต็มฝ่าเท้า ทิ้งไว้สักครู่แล้วนำเท้าออก เพื่อดูรอยเท้าของเราบนกระดาษค่ะ



โดยลักษณะของฝ่าเท้าแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

- **เท้าปกติ (Normal Arch)** ช่วงกลางของรอยฝ่าเท้าบนกระดาษ มีรอยคอดแต่ไม่มาก ประมาณครึ่งหนึ่งของฝ่าเท้า
- **เท้าแบน (Flat Arch)** ช่วงกลางของรอยฝ่าเท้าบนกระดาษแทบจะไม่มีรอยคอด vůbec แสดงว่าช่วงกลางของฝ่าเท้าแบนแนบกับพื้น
- **อู้ง่าย (High Arch)** ช่วงกลางของรอยฝ่าเท้าบนกระดาษ มีรอยคอดเข้าชัดเจน แสดงว่าช่วงกลางของฝ่าเท้า ลอยจากสูงจากพื้น
- **อู้ง่ายมาก (Very High Arch)** ช่วงกลางของรอยฝ่าเท้าบนกระดาษ ไม่มีรอยคอด vůbec ช่วงกลางของฝ่าเท้าลอยจากสูงจากพื้นจนแทบจะมองไม่เห็น

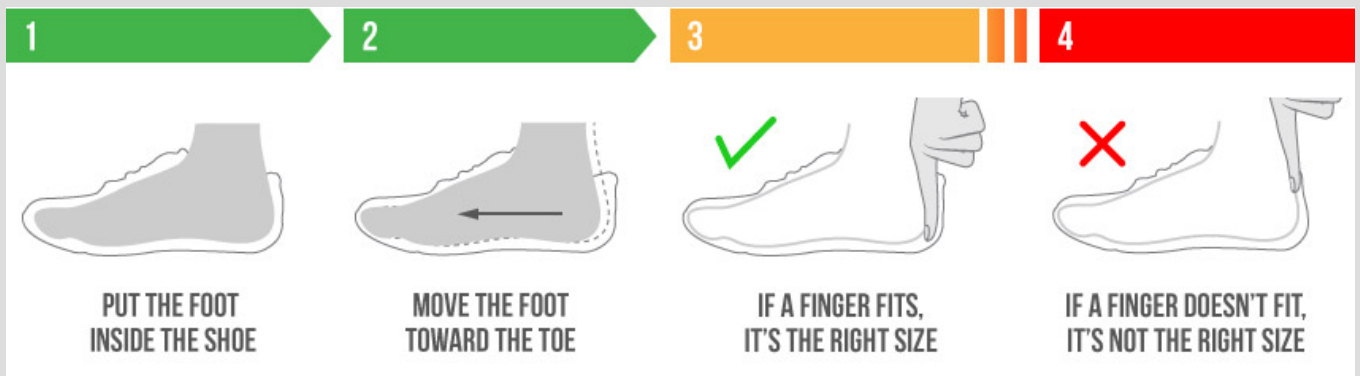
ประเภทเท้าปกติและอู้ง่าย เป็นรูปแบบฝ่าเท้าที่ไม่ค่อยมีปัญหาและเกิดอาการบาดเจ็บในการลงน้ำหนักเท้าเท่ากับเท้าแบน เพราะลักษณะของเท้าแบนเวลาวิ่งข้อเท้าจะบิดเข้าด้านใน ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย



เลือกขนาดรองเท้าวิ่งให้พอดี

เลือกขนาดรองเท้าวิ่งให้พอดี รองเท้าวิ่งที่เหมาะสมสำหรับการวิ่ง ควรเป็นรองเท้าที่มีขนาดพอดีกับเท้า เพราะถ้าเลือกรองเท้าที่มีขนาดคับเกินไป หรือใหญ่กว่าเท้ามากเกินไป ก็อาจจะก่อให้เกิดอุปสรรคขณะวิ่งได้ **ควรเลือกรองเท้าวิ่งที่มีขนาดพอดี** โดยให้ปลายรองเท้า ยาวกว่านิ้วที่ยาวที่สุดประมาณครึ่งนิ้ว ด้านหน้ารองเท้าเหลือที่ว่างเล็กน้อย

หากเราเลือกรองเท้าที่พอดีกับขนาดรองเท้าเราพอดี เมื่อวิ่งไปนานๆ แรงกระแทกจะทำให้นิ้วของเราชนรองเท้าไปเรื่อยๆ และเกิดอาการหือเลือดที่เล็บได้**อีกเทคนิคในการเลือกซื้อรองเท้าวิ่ง เราควรเลือกซื้อในช่วงเย็น** เพราะช่วงเย็นเท้าของเราจะขยายเต็มที่จากการใช้งานมาทั้งวัน เพราะเนื่องจากเวลาที่เรารunning เท้าจะขยายใหญ่ขึ้นนั่นเองค่ะ



เลือกให้เหมาะสมกับลักษณะการวิ่ง

เลือกให้เหมาะสมกับลักษณะการวิ่ง แม้จะขึ้นชื่อว่าเป็นรองเท้าวิ่ง แต่รองเท้าวิ่งแต่ละรุ่น แต่ละแบรนด์นั้น ออกแบบมาเพื่อรองรับลักษณะการวิ่งและสภาพพื้นผิวเส้นทางที่วิ่งแตกต่างกัน ดังนั้นควรพิจารณาก่อนว่า จะใช้สวมใส่เพื่อวิ่งแบบไหนเป็นหลัก เช่น เน้นวิ่งเร็ว เน้นวิ่งระยะทางไกล หรือเน้นวิ่งเทรล เป็นต้น

- **การวิ่งระยะไกล** หากวิ่งระยะไกล ควรเลือกรองเท้าที่มีส่วนรองรับแรงกระแทก (Cushion) ที่ดี เพื่อช้ฟพอร์ดการวิ่งเป็นเวลานาน
- **การวิ่งเทรล** หากวิ่งเทรล ซึ่งสภาพพื้นผิวในการวิ่งเป็นพื้นที่ขรุขระ รองเท้าสำหรับวิ่งเทรลจึงมีพื้นรองเท้าที่มีดอกยื่นออกมา เพื่อช่วยในการเกาะพื้นผิวและกันลื่น

TRAIL RUNNING SHOES

- Stiffer & more rigid
- Increased durability for rocky and harsh terrain
- Built to withstand sharp rocks or jagged roots.
- Better traction due to stickier rubber on the outsole
- Additional features such as a rock plate or even waterproofing.

ROAD RUNNING SHOES

- Generally lighter and more flexible
- Increased durability for manmade surfaces like pavement
- Typically softer with more cushion
- More breathable mesh upper
- More options with support level and cushion

@FueledbyLOLZ

รองรับแรงกระแทกได้ดี

รองรับแรงกระแทกได้ดี เนื่องจากการวิ่งในแต่ละครั้งจะเกิดแรงกระแทกที่ฝ่าเท้าเป็นหลัก รองเท้าที่รับแรงกระแทกได้ไม่ดี อาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บบริเวณข้อเท้าหรือฝ่าเท้าได้ โดยเฉพาะในผู้ที่ต้องวิ่งระยะทางไกลเป็นเวลานาน

ดังนั้น รองเท้าวิ่งที่ดี ควรมีคุณสมบัติรองรับแรงกระแทกได้ดี มีการออกแบบพื้นรองเท้าที่หนานุ่ม ไม่ก่อให้เกิดอาการเมื่อย หรือเจ็บปวดขณะวิ่ง สวมใส่สบายขณะวิ่ง



น้ำหนักเบาและระบายอากาศได้ดี

น้ำหนักเบาและระบายอากาศได้ดี น้ำหนักของรองเท้าวิ่ง ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการเลือกรองเท้าวิ่งได้อย่างเหมาะสม ช่วยเพิ่มความคล่องตัวในการวิ่ง ไม่รู้สึกหน่วงเท้าขณะวิ่ง ทำให้สามารถวิ่งได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นในการเลือกรองเท้าวิ่งสักคู่ อย่าลืมลองสวมก่อนซื้อทุกครั้ง และลองวิ่งเหยาะๆ เบาๆ เพื่อเช็คว่ารองเท้าวิ่งนั้น มีน้ำหนักเหมาะสมสำหรับเราหรือไม่

และนอกจากน้ำหนักเบาแล้ว รองเท้าควรมีการระบายอากาศที่ดีด้วย เพราะการวิ่งระยะไกล หากรองเท้าไม่สามารถระบายอากาศได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาจากความอับชื้น ไม่สบายเท้า รวมทั้งอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บจากการเสียดสีได้ เนื่องจากเมื่อเหงื่อออกที่บริเวณฝ่าเท้าและระบายอากาศได้ไม่ดี จะทำให้เกิดการเสียดสีระหว่างวิ่ง และเกิดอาการบาดเจ็บบริเวณฝ่าเท้าและนิ้วเท้า



มีความยืดหยุ่นที่เหมาะสม

มีความยืดหยุ่นที่เหมาะสม ปัจจัยส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บของเท้าขณะวิ่ง คือ ความยืดหยุ่นของรองเท้า เพราะรองเท้าที่มีความยืดหยุ่นในแบบที่พอดีกับสรีระของเท้า จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บได้

เช่น ไม่ทำให้ข้อเท้าพลิกได้ง่ายขณะวิ่ง โดยคุณสามารถทดสอบความยืดหยุ่นของรองเท้าก่อนซื้อได้ง่ายๆ ด้วยการจับปลายรองเท้างอขึ้นด้านบน เพื่อสังเกตว่ารองเท้ามีความยืดหยุ่นมากน้อยแค่ไหน หากปลายรองเท้ามีความแข็งมากเกินไป จะทำให้รองเท้าไม่ยืดหยุ่น และไม่รองรับสรีระของเท้าขณะวิ่ง



วิธีทำความสะอาดรองเท้าวิ่ง

1. ขั้นตอนแรกต้องทำความสะอาดสิ่งสกปรกเบื้องต้น ไม่ว่าจะเป็นเศษดิน หินหรือเศษฝุ่นด้วยการใช้แปรงขนนุ่มปัดออก อาจจะใช้แปรงสีฟันเก่าๆที่เราไม่ใช้แล้ว ในขั้นตอนนี้เราจะใช้แปรงแห้งๆเพื่อปัดสิ่งสกปรกออกก่อนค่ะ และระวังอย่าให้เกิดรอยขีดข่วนบนรองเท้าวิ่งด้วยนะคะ

2. แกะเชือกรองเท้าและแผ่นรองรองเท้าออก หลังจากนั้น ละลายผงซักฟอกในน้ำอุ่นให้เจือจางแล้วใช้ผ้าสะอาดจุ่มน้ำผงซักฟอก ค่อยๆเช็ดทำความสะอาดคราบที่รองเท้า
3. ใช้น้ำสะอาดซักรองเท้าอีกครั้ง อย่าให้เหลือผงซักฟอกหรือน้ำยาทำความสะอาดตกค้างบนรองเท้า
4. ตากรองเท้าให้แห้งในที่ร่ม มีลมโกรก หากรองเท้ามีความชื้นมากให้นำกระดาษหนังสือพิมพ์ยัดเข้าไปในรองเท้าจะช่วยให้รองเท้าแห้งไวยิ่งขึ้นค่ะ หากต้องการให้รองเท้าแห้งไว สามารถใช้พัดลมเป่าและหมั่นเปลี่ยนกระดาษหนังสือพิมพ์เมื่อกระดาษชื้นได้นะคะ
5. ซักเชือกผูกรองเท้าในผงซักฟอกจนสะอาด ปราศจากคราบดำหรือคราบฝุ่น
6. สำหรับแผ่นรองเท้าให้นำออกไปผึ่งลม หรือถ้าแผ่นรองเท้าของเราอับมาก หรือส่งกลิ่นเหม็น สามารถนำเบคกิ้งโซดา มาโรยเพื่อดูดซับกลิ่น ทิ้งไว้หนึ่งวันแล้วจึงเคาะเบคกิ้งโซดาออกให้หมด แผ่นรองเท้าจะกลับมาสะอาด นำใช้งานอีกครั้ง และยังช่วยลดกลิ่นเหม็นอับได้เป็นอย่างดีค่ะ



ข้อควรระวังในการทำความสะอาดรองเท้าวิ่ง

- ไม่ควรนำรองเท้าซักในเครื่องซักผ้า เพราะอาจทำให้รองเท้าวิ่งเสียหาย เสียทรง หรือสีตกไปโดนส่วนอื่นๆ ของรองเท้าได้ ยอมเสียเวลานิดหน่อย โดยซักรองเท้าด้วยมือจะดีกว่าค่ะ
- ควรหลีกเลี่ยงความร้อน เช่น ไม่ควรตากรองเท้าในแดดที่แรงๆ อย่าวางรองเท้าไว้ใกล้เครื่องทำความร้อนต่างๆ ไม่ควรใช้ไดร์เป่าผมเป่ารองเท้า และห้ามนำรองเท้าเข้าเครื่องอบผ้า เพราะความร้อนทำให้เกิดผลเสียต่อรองเท้าวิ่ง นอกจากจะเสื่อมแล้ว รองเท้าอาจจะเสียทรงได้เลยค่ะ
- ไม่ควรใช้สารเคมีหรือน้ำยาทำความสะอาดที่มีฤทธิ์รุนแรง เช่น น้ำยาฟอกขาว เพราะทำให้ผ้ารองเท้าที่บอบบางเสียหาย ควรใช้น้ำยาซักผ้าแบบเจือจางหรือน้ำยาซักรองเท้าโดยเฉพาะจะดีกว่าค่ะ
- อย่าขัดทำความสะอาดรองเท้ารุนแรง เพราะวัสดุรองเท้าวิ่งมักผ่านการผลิตด้วยการทอหรือเนื้อผ้าตาข่าย เพื่อให้เกิดการยืดหยุ่น ดังนั้นเพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์ของคุณเสียหาย ให้ใช้แปรงขนนุ่มหรือแปรงสีฟันเก่า ค่อยๆ ขัดคราบสกปรกต่างๆ ออกจะดีที่สุดค่ะ



เรื่องน่าอ่าน :

ทำ วอร์มอัพ อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย



คู่มือรวม 16 ทำคู่มือลดอาการบาดเจ็บ



ขอขอบคุณข้อมูล

[fitnesport](#)

[RinRinHealth](#)