



สบาย ๆ กับรองเท้า สำหรับวิ่ง

เป็นเวลา 14 ปีมาแล้วที่ศูนย์การแพทย์กีฬาแห่งเมืองลียง (ฝรั่งเศส) ได้ศึกษาเรื่องการบาดเจ็บของนักกีฬารุ่นเยาว์ และนักกีฬาอาชีพ พบว่าสิ่งที่ดีที่สุด คือ การป้องกัน... และใส่รองเท้าที่ดี

กระแทก ล้ม รองเท้าไม่พอดี

นักกีฬารุ่นเยาว์อายุระหว่าง 8-12 ปี 18% เคยได้รับบาดเจ็บข้อเท้าเคล็ดจนถึงข้อเท้าแพลง และ 25% ของนักกีฬาอาชีพ ค้นพบด้วยตนเองว่ากระดูกอ่อนของข้อเท้าอาจถูกกระทบกระเทือนหรือได้รับบาดเจ็บจนถึงขั้นรักษาไม่หาย และถ้าไม่ได้รับการดูแลให้ดีขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก (10-12 ปี) อาจทำให้เป็นโรคกระดูกเสื่อมก่อนวัย สะโพกก็อาจได้รับบาดเจ็บอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะเหนื่อยยิ่งเสี่ยงต่อกระดูกหักหรือหักจากการล้มหรือถูกกระแทก

ตามรายงานของการศึกษานักฟุตบอลที่เล่นมานานกว่า 10 ปี จะมีกระดูกใหญ่ผิดปกติบริเวณหน้าแข้ง หรือบริเวณสันเท้าที่เรียกกันว่า “เท้านักฟุตบอล” ซึ่งเป็นลักษณะของเท้าที่เปลี่ยนรูปไป เนื่องจาก รองเท้าที่มีพื้นรับฝ่าเท้าและข้อเท้า หลวมหรือยึดหยุ่นมากเกินไป

ปกป้อง รองรับ ช่วยการทรงตัวและรับแรงกระแทก

ถ้ารองเท้าคับเกินไปจะจำกัดการเคลื่อนไหว แต่ถ้ายึดหยุ่นเกินไป จะทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ หรือข้อเท้าแพลงได้ รองเท้ากีฬาที่ดีควรมีคุณสมบัติครบทั้ง 4 ประการคือ

ประการแรกจะต้องป้องกันอันตรายจากภายนอก : ป้องกันการกระแทกจากลูกบอล หรือผู้เล่นอื่นจากพื้นสนามที่ไม่เรียบ และช่วยให้เท้าอุ่นและแห้ง ถึงแม้อากาศจะหนาวหรือฝนตกก็ตาม

ต้องรองรับกับเท้าได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะบริเวณข้อเท้า เพื่อป้องกัน ข้อเท้าแพลง บวม หรือปัญหาอื่น ๆ ที่อาจทำให้บาดเจ็บถึงหัวเข่าได้

ต้องช่วยให้นักกีฬาทรงตัวได้ดีไม่ลื่นไถลบนพื้นเปียกหรือไม่สะอาดพื้นแห้ง

ประการสุดท้ายจะต้องรับแรงกระแทกได้ดี โดยเฉพาะนักกีฬาวอลเลย์บอลและบาสเกตบอลที่ต้องกระโดดอยู่ตลอดเวลา เพื่อเท้าแห้ง

เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บแม้จะเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น รองเท้ากัด หรือโรคน้ำกัดเท้า (เท้าเปื่อยจากเชื้อรา) รองเท้าจะต้องระบายเหงื่อได้ดีและกันความชื้นจากภายนอกได้ วัสดุที่ดีที่สุดคือ หนังซึ่งกันน้ำและไม่เปียกโชกทันทีที่ถูกฝน

จากบทความข้างต้น โปรดตอบคำถามต่อไปนี้

คำถามที่ 1 ผู้เขียนต้องการบอกให้ทราบอะไร

1. คุณภาพของรองเท้ากีฬาต่างๆ มีการพัฒนาไปอย่างมาก
2. ทางที่ดีไม่ควรเล่นฟุตบอล ถ้าอายุต่ำกว่า 12 ปี
3. เยาวชนได้รับบาดเจ็บมากขึ้น เนื่องจากสภาวะทางกายภาพไม่ดี
4. เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬารุ่นเยาว์ ต้องสวมรองเท้าที่ดี

คำถามที่ 2 ตามบทความข้างต้น ทำไมรองเท้ากีฬาจึงไม่ควรคับจนเกินไป

คำถามที่ 3 เนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า “รองเท้ากีฬาที่ดีควรมีคุณสมบัติครบทั้ง 4 ประการ” คุณสมบัติเหล่านี้ คืออะไรบ้าง

ในย่อหน้าสุดท้าย ซึ่งมี 2 ส่วนดังนี้

(ส่วนแรก) “เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เช่น รองเท้ากัด หรือโรคน้ำกัดเท้า (เท้าเปื่อยจากเชื้อรา)...”

(ส่วนที่สอง) “...รองเท้าจะต้องระบายเหงื่อได้ดี และกันความชื้นจากภายนอกได้”

คำถามที่ 4 ส่วนแรก และส่วนที่สอง สัมพันธ์กันอย่างไร

1. ส่วนที่สองขัดแย้งกับส่วนแรก
2. ส่วนที่สองซ้ำกับส่วนแรก
3. ส่วนที่สองขยายปัญหาที่บรรยายไว้ในส่วนแรก ให้ชัดเจนขึ้น
4. ส่วนที่สองเสนอการแก้ปัญหาที่บรรยายไว้ในส่วนแรก