Sau m□t ngày mang giày cao gót và đi nhi□u, b□p chân và bàn chân c□a b□n có th□ b□ đau. H□u h□t m□i ph□ n□ đ□u đã tr□i qua c□m giác khó ch□u này, đ□c bi□t v□i nh□ng ch□ em th□nh tho□ng mang giày cao gót.

Chuyên gia ch□a b□nh v□ chân Mr. Stephen Strain thu□c *Trung tâm Y khoa, Harley Street* (Anh) cung c□p cho b□n nh□ng thông tin và ph□□ng pháp kh□c ph□c tình tr□ng này.

Nguyên nhân gây đau: N□u b□n là ng□□i ít s□ d□ng giày cao gót, sau khi mang chúng, bàn chân và b□p chân c□a b□n s□ càng có c□m giác b□ đau nhi□u h□n so v□i nh□ng ng□□i th□□ng xuyên s□ d□ng. Các c□ c□a b□p chân b□n ph□i ch□u nhi□u áp l□c do ph□i nâng nh□c tr□ng l□□ng c□a c□ th□ trong lúc di chuy□n.

Nên mang th□□ng xuyên: T□t nh□t là b□n nên s□ d□ng giày cao gót th□□ng xuyên đ□ các c□ b□p □ chân quen d□n v□i áp l□c h□n là ch□ s□ d□ng chúng trong vài d□p đ□c bi□t nào đó.

Cách lý t□□ng nh□t đ□ gi□m c□m giác khó ch□u là nên s□ d□ng giày có đ□ th□p ho□c trung bình hàng ngày, nh□m giúp các c□ □ b□p chân và bàn chân b□n quen d□n v□i vi□c mang giày cao gót khi c□n thi□t.

Ch□n giày v□a v□n v□i bàn chân:

Ngoài bi□n pháp t□p làm quen v□i vi□c mang giày có đ□ th□p, đi□u quan tr□ng là b□n ph□i tìm đ□□c đôi giày có kích c□ v□a v□n v□i bàn chân c□a b□n. Đ□m b□o r□ng các ngón chân c□a b□n

phải có đủ không gian để cử động.

Bên cạnh đó, việc sử dụng miếng đệm giày bằng silicon mềng sẽ có tác dụng tốt trong việc giúp giảm áp lực lên các cơ ở chân của bạn khi mang giày cao gót.

Tập yoga: Sau khi mang giày cao gót và có cảm giác đau, bạn nên co duỗi cổng chân nhằm mục đích giúp khí huyết lưu thông; hoặc có thể áp dụng tư thế ngồi, cúi gập người sao cho ngón tay chạm tới các ngón chân. Giữ tư thế ấy trong vòng từ 5-10 giây, và lặp lại ba lần.

Ngâm nước ấm: Việc ngâm chân trong nước ấm sẽ giúp giảm tình trạng mệt mỏi và căng cổng ở các cơ chân. Hãy bổ thêm một ít muối vào nước ấm trước khi ngâm, vì trong muối có chứa các khoáng chất tự nhiên như magiê và sulfate. Da sẽ hấp thu chất magie, giúp các cơ bắp chân phục hồi các tế bào một cách nhanh chóng.

Chăm sóc bàn chân: Hãy dành thời gian để chăm sóc đôi bàn chân bạn. Việc chăm sóc bàn chân có thể giúp làm dịu áp lực lên các cơ ở bắp chân, giảm cảm giác khó chịu và giúp cải thiện tình trạng phát triển của móng chân khi bạn thường mang giày chật, gây đau.

Giảm đau: Các khu vực thường chịu ảnh hưởng nhiều nhất khi sử dụng giày cao gót là mặt cá và gót chân. Do đó bạn nên thường xuyên sử dụng các chất làm ẩm để xoa lên những khu vực này sau khi mang giày cao gót.

Thư giãn: Sau một ngày sử dụng giày cao gót, hãy dành thời gian cho bàn chân bạn được thư giãn bằng cách sử dụng giày có đế bằng, thấp, nhằm tránh tạo áp lực lên bắp chân và bàn chân.

Nguyễn Niệm (Theo Medicmagic)
Theo Báo Phụ Nữ TP.HCM