

MẸO GIÚP PHỤ NỮ TRÁNH ĐAU CHÂN KHI ĐI GIÀY CAO GÓT

Dẫu biết đi giày dép thấp sẽ có lợi cho sức khỏe hơn, nhưng nhiều phụ nữ vẫn cố gắng chịu đau để có bước đi uyển chuyển, duyên dáng hơn trên đôi giày hoặc xăng đan cao gót. Các chuyên gia giàu kinh nghiệm đã đúc kết được một số mẹo hay giúp

Dẫu biết đi giày dép thấp sẽ có lợi cho sức khỏe hơn, nhưng nhiều phụ nữ vẫn cố gắng chịu đau để có bước đi uyển chuyển, duyên dáng hơn trên đôi giày hoặc xăng đan cao gót. Các chuyên gia giàu kinh nghiệm đã đúc kết được một số mẹo hay giúp các chị em cảm thấy dễ chịu hơn trong những trường hợp này.

Dính các ngón chân lại với nhau

Đây là bí quyết tạo sự thoải mái cho đôi chân khi đi giày, xăng đan cao gót, được các người mẫu trình diễn trên sàn catwalk rất ưa chuộng. Hãy dùng băng dính y tế dán ngón chân thứ 2 và ngón chân thứ 3 ở mỗi bàn chân lại với nhau để giảm áp lực lên các dây thần kinh giữa các ngón chân. Nếu làm theo cách này, bạn sẽ tránh được cơn đau ở vùng sát các ngón chân suốt nhiều giờ đồng hồ. Và nếu cơn đau xuất hiện cũng không nghiêm trọng. Tuy nhiên, mẹo này không thể áp dụng đối với xăng đan hở ngón.

Đi tất len và dùng máy sấy tóc

Cách làm này chỉ có thể áp dụng nếu bạn đi giày kín mũi và gót: Hãy đi một đôi tất len dày vừa phải, rồi đi đôi giày như bình thường. Sau đó, bạn hãy dùng một máy sấy tóc, để cách đôi giày khoảng 15cm và bắt đầu thổi gió nóng. Sức nóng từ máy sấy sẽ làm ấm đôi giày, trong khi đó bạn uốn cong các ngón chân để làm giãn da cho tới khi gần như vừa với đôi chân bạn. Thỉnh thoảng bạn có thể lặp lại nếu cần.

Mẹo chân tỏ ra khá hiệu quả đối với giày da lộn và da thuộc. Bạn có thể sử dụng chất dưỡng da giày sau đó để tránh cho giày bị rạn da.

Sử dụng đệm gel mini cho đôi chân

Một giải pháp nữa cho đôi chân đi giày cao gót là dán miếng đệm gel mini vào các khu vực bên trong giày đang gây khó chịu cho bạn, chẳng hạn như phía gót chân hoặc vùng giữa gan bàn chân và các ngón chân. Các miếng đệm dán này thực sự bám dính tốt lên bề mặt bên trong dày và giúp tránh ma sát gây đau hoặc trầy xước chân.

Dùng giữa móng tay và kem dưỡng ẩm

Để loại bỏ các đường may nổi bên trong giày/xăng đan, có thể gây đau hoặc trầy xước da chân, siêu mẫu kỳ cựu Marie Helvin đề xuất giữa mìn chúng rồi thoa một lớp kem dưỡng ẩm mỏng lên vùng đó. Cách làm này cũng cho kết quả tương đối tốt, giúp giảm phần nào các yếu tố gây kích ứng bên trong đôi giày/xăng đan của bạn.