

พังศืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

พังศืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ เกิดจากการอักเสบของพังศืดใต้ฝ่าเท้า สืบเนื่องมาจากการบาดเจ็บของพังศืดบริเวณจุดเกาะที่กระดูกสันเท้า โดยการบาดเจ็บนี้เป็นการบาดเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สะสมมานาน มักพบร่วมกับการมีเอ็นร้อยหวายตึง เนื่องจากยืน เดินมาก ออกกำลังกายโดยไม่ยืดกล้ามเนื้ออย่างเพียงพอ หรือการใส่รองเท้าสันสูงเป็นประจำ



อาการ

ผู้ป่วยมีอาการปวดใต้สันเท้า อาการปวดจะเป็นมากในช่วงเช้า โดยเฉพาะก้าวแรก ที่ลงจากเตียง หรือเมื่อขึ้นลงน้ำหนักหลังจากนั่งเป็นระยะเวลานาน เมื่อเดินไประยะหนึ่งอาการมักจะดีขึ้น แต่อาการปวดอาจเป็นมากขึ้นหลังจากเดินมากได้

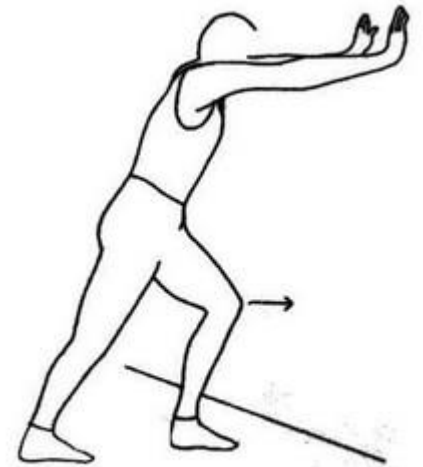
ตรวจร่างกายพบจุดกดเจ็บบริเวณใต้สันเท้า ก่อนมาทางด้านใน อาจมีอาการบวมหรือแดงของผิวหนังร่วมด้วย เมื่อกระดกนิ้วเท้าขึ้น อาจทำให้มีอาการปวดตามแนวพังศืดฝ่าเท้าไปจนถึงสันเท้าได้

การรักษา

1. **การแช่เท้าในน้ำอุ่น** จะช่วยให้สบายขึ้น
2. **การรับประทานยาต้านการอักเสบ** ที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ เพื่อลดการอักเสบ
3. **การทำกายภาพบำบัด** เพื่อลดอาการปวดและการอักเสบ ได้แก่ การวางแผ่นร้อน การทำอัลตราซาวด์ เป็นต้น

4. **การยืดพังศืดใต้ฝ่าเท้าและนวดฝ่าเท้า** ก่อนลงจากเตียง โดยนวดตามแนวของพังศืดใต้ฝ่าเท้า
5. **การออกกำลังกายเพื่อยืดเอ็นร้อยหวาย** โดยทำวันละ 2-3 รอบ ครั้งละ 30 - 60 วินาที มี 2 ท่า คือ

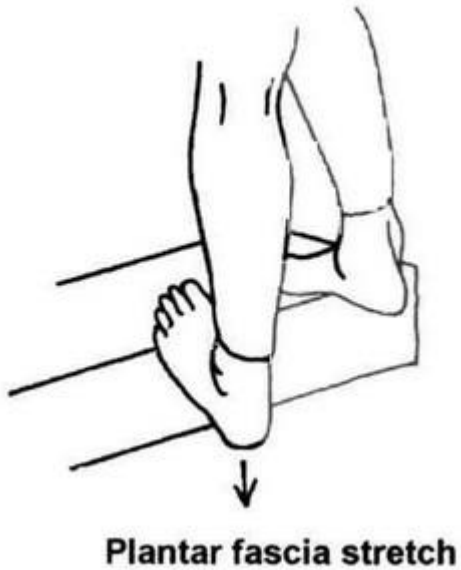
ท่าที่ 1 การยืดเอ็นร้อยหวาย ผู้ป่วยยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ใช้มือยันกำแพงไว้ วางเท้าที่ต้องการยืดเอ็นร้อยหวายไว้ข้างหลัง ย่อเข่าด้านหน้าลง โดยขาด้านหลังเหยียดตึง และสันเท้าติดพื้นตลอดเวลา จนรู้สึกว่าน่องด้านหลังตึง ทำค้างไว้ประมาณ 30 - 60 วินาที วันละ 2-3 รอบ



Standing calf stretch



ท่าที่ 2 การยืดเอ็นร้อยหวาย ผู้ป่วยยืนวางเท้าที่ต้องการยืดเอ็นร้อยหวายบนขอบพื้นหรือบนอุปกรณ์ยึดกล้ามเนื้อน่อง โดยเข่าเหยียดตึง โน้มตัวไปข้างหน้า จนรู้สึกว่าน่องตึง ทำค้างไว้ประมาณ 30 – 60 วินาที วันละ 2-3 รอบ



6. การนวดยาสเตรอยด์ตรงตำแหน่งที่เป็น ซึ่งจะลดการอักเสบได้ดี แต่ไม่ควรทำมากกว่า 2-3 ครั้ง ต่อปี เพราะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเอ็นขาด

7. เลือกรองเท้าที่เหมาะสม คือมีสันเล็กน้อย (สูงประมาณ 1 นิ้ว) เพื่อถ่ายน้ำหนักที่จะลงที่ส้นเท้าไปยังเท้าส่วนหน้า จะช่วยให้อาการปวดลดลง
8. การปรับรองเท้าให้เหมาะสมเพื่อช่วยลดอาการปวด โดยใช้อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้าด้านใน เพื่อช่วยกระจายน้ำหนักและเสริมสันรองเท้าโดยใช้วัสดุที่มีความยืดหยุ่น เพื่อลดแรงกระแทกบริเวณส้นเท้า และเป็นการถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าส่วนหน้า

การป้องกัน

เนื่องจากพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ เกิดจากการยืนเดินมาก ออกกำลังกายโดยไม่ยืดกล้ามเนื้อน่องอย่างเพียงพอ หรือการใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อยืดเอ็นร้อยหวายอย่างสม่ำเสมอ และเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสมจะช่วยให้อาการดีขึ้น และป้องกันการเกิดซ้ำ



“เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม หากท่านไม่ใช่ประโยชน์จากเอกสารนี้แล้ว กรุณาส่งต่อผู้อื่น เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ต่อไป”



พลังพิชิตฝ่าเท้าอักเสบ



ด้วยความปรารถนาดี....
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
โทรศัพท์ 0 -7534 -0250
โทรสาร 0 - 7534- 3066

