

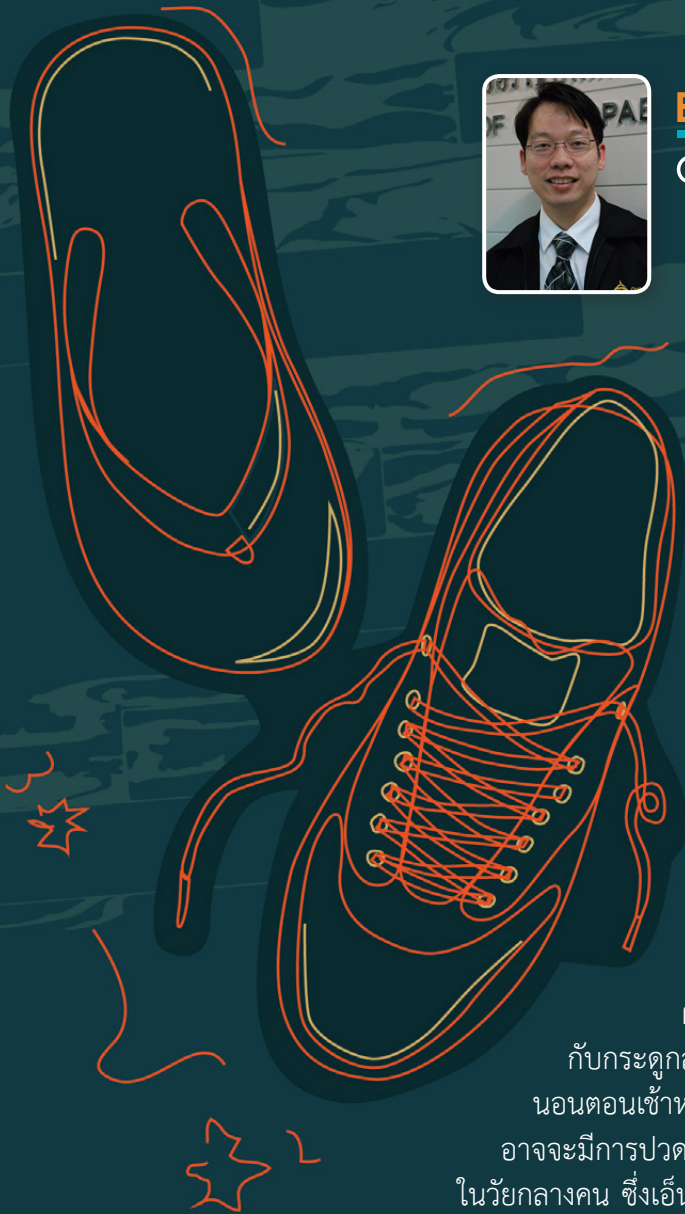


Believe It
or Not ?

จริงหรือ! ใช้รองเท้า ?

นายแพทย์สุกิจ เลาทเจริญสมบัติ
ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์เท้าและข้อเท้า
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

เปลี่ยนรองเท้า แก้รองเท้า ได้จริงหรือ?



ก่อนอื่นต้องทราบก่อนว่ารองเท้าคืออะไร

รองเท้า (plantar fascia) คือเอ็นที่ซึ่งอยู่ที่ฝ่าเท้าจากกระดูกสันเท้า
แผ่ไปยังนิ้วเท้าทั้งห้า นิ้ว ซึ่งทำหน้าที่ให้อุ้งเท้าขณะเดินลงน้ำหนัก เมื่อ
รองเท้าเกิดรอยโรคซึ่งมักรู้จักกันในชื่อ รองเท้าอักเสบ (plantar fasciitis)
ผู้ป่วยจะมีการปวดบริเวณสันเท้า ซึ่งเป็นบริเวณจุดเกาะของเอ็นรองเท้า
กับกระดูกสันเท้า โดยอาการปวดมักจะเกิดขึ้นในก้าวแรก ๆ ของการเดิน หลังตื่น
นอนตอนเช้าหรือหลังจากนั่งนาน ๆ อาการปวดจะหายไปเมื่อเดินไปสักระยะหนึ่ง โดย
อาจจะมีการปวดอีกครั้งหลังจากเดินต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ รองเท้าอักเสบมักเกิด
ในวัยกลางคน ซึ่งเอ็นรองเท้าจะเริ่มมีการเสื่อมสภาพ ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น น้ำหนักตัวมาก
เบาหวาน หรือลักษณะงานที่ต้องยืนหรือเดินนาน ๆ รวมไปถึงรูปทรงเท้าที่ผิดปกติ เช่น เท้าแบน
(pes planus) และอุ้งเท้าสูง (pes cavus) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการกระจายแรงกดที่กระทำ
ต่อเอ็นรองเท้า เกิดการบาดเจ็บซ้ำและการเสื่อมสภาพของเอ็นรองเท้ามากขึ้น

อย่างไรก็ดี รองเท้าอักเสบ ส่วนใหญ่สามารถรักษาได้โดยวิธีที่ไม่ต้องผ่าตัด โดยให้ฝึกการยืดหยุ่นเอ็นร้อยหวายและเอ็น
รองเท้า การใช้ยาลดปวด การปรับเปลี่ยนปัจจัยกระตุ้นการบาดเจ็บต่อเอ็นรองเท้า เช่น การลดน้ำหนัก ก็มีผลช่วยย่นระยะเวลา
การรักษาและช่วยลดโอกาสการกลับมาเป็นซ้ำได้ หากยังไม่ดีขึ้นอาจพิจารณาการรักษาด้วยคลื่นกระแทก (shock wave therapy)
หรือการผ่าตัด

การเปลี่ยนรองเท้าช่วยแก้รองเท้าได้หรือไม่ ?

การเลือกรองเท้านั้น (ซึ่งอาจจะเป็นการยากในสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีค่านิยมเรื่องความสวยงามของรองเท้า) ดูตามความ
เหมาะสมกับรูปทรงเท้าและกิจกรรมแต่ละชนิด โดยทั่วไปมักจะแนะนำผู้ป่วยรองเท้าอักเสบสวมรองเท้างี้ที่หาซึ่ง
มีพื้นรองเท้าด้านในที่นุ่มและพองอุ้งเท้าได้ดีพอสมควร ร่วมกับพื้นด้านนอกรองเท้าที่มีการดูดซับแรงกระแทก
ที่ดีตามคุณภาพและราคาของรองเท้าแต่ละยี่ห้อ อย่างไรก็ตามในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของเท้ามาก อาจสวม
อุปกรณ์พองฝ่าเท้า เช่น ในผู้ป่วยที่มีภาวะเท้าแบน พิจารณาใส่อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้า (arch support) ส่วน
ในกรณีที่มีภาวะอุ้งเท้าสูงอาจใส่แผ่นรองเท้าที่เสริมด้านนอกของฝ่าเท้า (lateral forefoot wedge)
อย่างไรก็ตามบางครั้งอาจมีความจำเป็นที่จะต้องใส่แผ่นรองเท้าชนิดตัดเฉพาะราย (custom made
insole) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีความผิดปกติของเท้าที่มากกว่าอุปกรณ์พองเท้าชนิด
สำเร็จรูปจะช่วยให้

