

# ข้อเท้าแพลง หรือ ข้อเท้าเคล็ด

ข้อเท้าแพลง หรือ ข้อเท้าเคล็ด (Ankle Sprain) เป็นการบาดเจ็บของเอ็นข้อเท้า โดยมีการฉีกขาดหรือถูกยืดออกในลักษณะที่ผิดปกติ เช่น อุบัติเหตุล้มข้อเท้าบิด หรือ ก้าวลงบนพื้นต่างระดับแล้วเท้าพลิก ฯลฯ

## ระดับความรุนแรง

ความรุนแรงของข้อเท้าแพลงแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 มีอาการปวดพร้อมกับการบาดเจ็บของเส้นเอ็นเล็กน้อย

ระดับ 2 มีอาการปวดพร้อมกับการฉีกขาดของเส้นเอ็นบางส่วน มีผลทำให้เสียความมั่นคงของข้อ (ข้อคลอน) มากน้อยตามสัดส่วนของเส้นเอ็นที่ขาดไป

ระดับ 3 มีการฉีกขาดอย่างสมบูรณ์ของเอ็นยึดข้อ และเยื่อหุ้มข้อมีการฉีกขาดอย่างมาก ให้ข้อคลอนมาก มักพบการเคลื่อนหรือหลุดของข้อร่วมด้วย

## อาการ

▣ ปวด มีอาการ ปวดเล็กน้อยถึงปวดรุนแรงมาก และปวดทันทีทันใด แม้ขณะไม่ได้ลงน้ำหนัก

▣ บวม ช้ำ เนื่องจากมีการฉีกขาดของเนื้อเยื่ออ่อนที่อยู่รอบๆ ข้อ ได้แก่ เยื่อหุ้มข้อ เอ็นรอบข้อ รวมทั้งกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อ ทำให้มีเลือดมาคั่ง

▣ ขยับข้อเท้าไม่ได้ตามปกติ

## การวินิจฉัย

แพทย์จะซักประวัติการบาดเจ็บ ร่วมกับตรวจอาการข้อเท้า และอาจจำเป็นต้องเอกซเรย์ประกอบการวินิจฉัย

## การรักษาและissภาวะ

☺ ประคบความเย็นที่ข้อเท้า 20-30 นาที ทุก 3-4 ชั่วโมง

2

ในวันแรก และทำต่อ วันละ 1-2 ครั้ง จนหายปวด

☺ ส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด

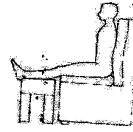
ลดอาการบวมและปวด โดย ขยับ

นิ้วเท้าบ่อยๆ ไม่วางเท้าที่บาดเจ็บ

ต่ำ เช่น ขณะนั่งบนเก้าอี้ ควรหาอุปกรณ์รองขาให้เหยียดตรง หรือขณะนอน ให้วางขาส่วนล่าง บนหมอนโดยให้ปลายเท้าสูงกว่าระดับหัวใจเล็กน้อย

☺ บริหารข้อเท้าเมื่ออาการปวดหาย เพื่อช่วยให้ข้อเท้าแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ และเล่นกีฬาได้

☺ ใช้ยาลดการอักเสบและลดบวมตามแผนการรักษาของแพทย์



## ข้อควรระวัง

ข้อเท้าเคล็ดที่มีการฉีกขาดของเอ็น จำต้องรักษาโดยการผ่าตัด มักพบไม่มาก และหลังผ่าตัดต้องใส่เฝือกต่อ ประมาณ 4 – 8 สัปดาห์ ระยะเวลาการฟื้นตัว ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพของผู้ป่วย ความรุนแรงของการบาดเจ็บ และประวัติการบาดเจ็บซ้ำที่ข้อเดิม เป้าหมายของการทำกิจกรรมฟื้นฟูและบำบัด เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปมีกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต และรวมถึงการเล่นกีฬาได้อย่างปกติและปลอดภัย การกลับไปทำกิจกรรมต่างๆ นี้เร็วเกินไป ก่อนการทำกิจกรรมฟื้นฟูและบำบัดอย่างเพียงพอ อาจทำให้บาดเจ็บรุนแรงขึ้น และนำไปสู่ความผิดปกติของข้อเท้าอย่างเรื้อรัง

3

## เมื่อโรคจะกลับไปทำกิจกรรมต่างๆ หรือเล่นกีฬาได้

ข้อสังเกต เมื่อคุณสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้ คือ

1. สามารถเคลื่อนไหวข้อเท้าได้ตามปกติ เช่น หมุนข้อเท้าได้ หรือเหยียดข้อเท้าได้เต็มที่
2. วิ่งเหยาะๆ หรือกระโดดก้าว โดยไม่มีอาการเจ็บ
3. วิ่งวนเป็นเลข 8 เป็นระยะทางประมาณ 18 เมตร ด้วยความเร็วเหมือนวิ่งได้ตามปกติก่อนการบาดเจ็บ
4. กระโดดด้วยขาทั้ง 2 ข้าง และกระโดดด้วยขาข้างบาดเจ็บ โดยไม่มีอาการปวด

## จะป้องกันข้อเท้าแพลงได้อย่างไร

การป้องกันข้อเท้าแพลง ปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. สวมรองเท้าให้เหมาะสมพอดีเท้า
2. ยืดกล้ามเนื้อ อบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกาย
3. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เปลี่ยนท่าทาง หรือหมุนข้อเท้าเปลี่ยนทิศทางโดยเร็ว
4. สวมผ้ารัดพยุงข้อเท้าในขณะที่เล่นกีฬา ในกรณีที่เคยมีการบาดเจ็บที่ข้อเท้ามาก่อน

## การบริหารข้อเท้า

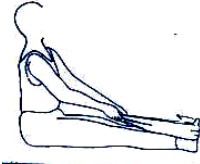
ผู้ที่มีข้อเท้าแพลง ควรเริ่มบริหารเมื่อ สามารถยืนลงน้ำหนักแล้ว ไม่มีอาการปวดหรือเจ็บข้อเท้าที่แพลง บริหารท่าต่างๆ วันละ 3-4 รอบ ไม่จำเป็นต้องบริหารทุกท่า ท่าใดที่บริหารแล้วมีอาการปวดที่ข้อเท้า ควรลดทอนๆ ไว้ก่อน และเลือกท่าที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกายหรือสุขภาพของท่าน สำหรับและผู้ที่มีข้อเท้าปกติไม่มีอาการข้อเท้าแพลงหรือปวดข้อเท้า ก็สามารถนำไปบริหารข้อเท้าที่ปกติได้ วันละ 1 - 2 รอบ

ประโยชน์ของการบริหารข้อเท้า เพื่อให้ข้อเท้าแข็งแรง มั่นคง ทำหน้าที่ได้ตามปกติ และไม่มีเสียงดังขณะขยับข้อ

ท่าการบริหารข้อเท้า ประกอบด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

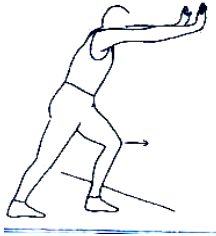
1. ท่า“ดึงผ้าขนหนู” บริหารดังนี้

นั่งเหยียดขาออกไปด้านหน้า คล้องผ้าขนหนูที่ปลายเท้าข้อที่บาดเจ็บ แล้วดึงเข้าหาตัว โดยให้เข่าตั้ง ดึงค้างไว้ 30 วินาที จึงพักนานนับ 1-10 ทำซ้ำ 3 ครั้ง



2. ท่า“ยืนห้องตั้ง” บริหารดังนี้

1) ยืนตรงหันหน้าเข้าหาผนัง โดยยืนห่างจากผนัง เท่ากับ ระยะแขนเหยียดตรงระดับสายตา และก้าวขาข้อเท้าแพลงไปด้านหลัง



2) ย่อเข้าหาหน้าลง จนย่อและด้านหลังข้อเท้าขาหลังตั้ง ทำค้างไว้ 30 วินาที และกลับมาพักในท่าข้อ 1) พักนานนับ 1-10 นับเป็นการบริหาร 1 ครั้ง

3) ทำซ้ำตามข้อ 2) ทำประมาณ 5 ครั้ง

3. ท่า“หมุนข้อเท้า” บริหารดังนี้



ผู้บริหารอยู่ในท่านั่งหรือนอน หายเหยียดขาตรง ใช้ปลายเท้าเขียนพยัญชนะหรือตัวเลขต่างๆ ในอากาศ หรือหมุน

ข้อเท้าเวียนสลับไปมาทางซ้ายและขวา

4. ท่า “เขย่งปลายเท้า” บริหารดังนี้

ยืนเกาะพนักเก้าอี้ เขย่งยืนด้วยปลายเท้า ยืนค้างไว้ 5 วินาที และ



กลับมายืนตามปกติ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

5. ท่า“กระดูกปลายเท้า” บริหารดังนี้



- 1) ยืนตรง
- 2) กระดกปลายเท้าข้างหนึ่งขึ้นค้างไว้ 5 วินาที จึงวางลง
- 3) สลับไปกระดูกปลายเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นค้างไว้ 5 วินาที จึงวางลง

4) ทำซ้ำข้อ 2) และ 3) จนได้ข้างละ 5-10 ครั้ง

6. ท่า “ยืนขาเดียว” บริหารดังนี้

ยืนด้วยขาข้างที่ได้รับบาดเจ็บ ขาเดียวเลี้ยงตัวไว้ 30 วินาที จึงพักยืน 2 ขา นานนับ 1-10 ให้ทำซ้ำใหม่ 3 ครั้ง



7. ท่า“กระโดดเชือก” บริหารดังนี้

กระโดดเชือก โดยกระโดดพร้อมกันทั้ง 2 ขา นาน 5 นาที และกระโดดขาเดียว ด้วยขาข้างบาดเจ็บนาน 5 นาที จึงพักและทำซ้ำใหม่ ถ้าไม่เหนื่อย



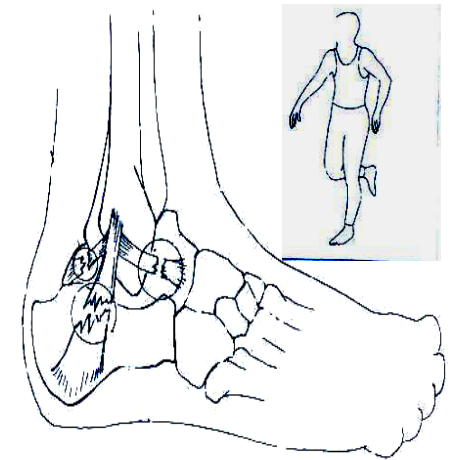
เอกสารอ้างอิง

จงรัก อัฐรักษ์ และ กนกวรรณ พุ่มทองดี.(2539). การปฐมพยาบาล และการพยาบาลฉุกเฉิน (หน้า 118-165). ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์.

Rouzier, P. (1999). The sports medicine patient advisor (pp. 9-10). Massachusetts: Sports Med Press.



# ข้อเท้าแพลง หรือ ข้อเท้าเดี๋ย (Ankle Sprain)



เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน  
คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่อง : จวีวรรณ กำภู  
ที่ปรึกษา : จว. น.พ.ชูศักดิ์ กิจคุณเสถียร  
จารุณี นันทโกษยา

ปรับปรุงครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2552  
จัดทำเอกสารเผยแพร่ : คลินิกผู้ป่วยนอกจอร์เจีย