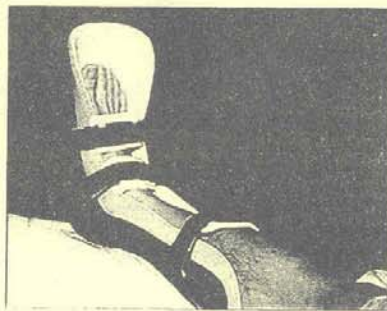


ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องความผิดปกติของเท้า เช่น อุ้งเท้าแบนราบอาจจะต้องหารองเท้าที่เสริมความโค้งของฝ่าเท้าเพื่อรองรับน้ำหนักให้ดีขึ้น ควรใส่รองเท้าหุ้มส้นที่กระชับพอดีบริเวณส้นเท้า พื้นรองเท้าควรมีความนุ่มยืดหยุ่นรองรับแรงกระแทกได้ดี บางรายอาจต้องใช้แผ่นรองส้นเท้าเพื่อลดแรงกระแทก เช่น เวลาเดินมาก หรือออกกำลังกาย

บางกรณีอาจต้องใส่เฝือกในตอนกลางคืนเพื่อปรับให้เท้าอยู่ในท่าปกติ จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอ พังผืดส้นเท้ายึดเหนี่ยวขณะหลับ ช่วยให้การอักเสบของพังผืดส้นเท้าดีขึ้น และลดอาการเจ็บปวดหลังตื่นนอน



การรักษาการอักเสบของพังผืดส้นเท้าอาจใช้ความเย็นลดการอักเสบโดยใช้ผ้าเย็นเล็กๆ ไปแช่ช่องแข็งแล้วนำมาถูบริเวณส้นเท้าโดยใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 10 นาที หรือแช่ส้นเท้าในน้ำเย็นประมาณ 10 ถึง 15 นาที หรือใช้ถุงเย็นประคบประมาณ 15 ถึง 20 นาที การใช้ความเย็นควรทำหลังออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ส่วนการใช้ยาต้านการอักเสบชนิดรับประทานได้ผลค่อนข้างดี

แต่อาจมีผลข้างเคียงกับผู้มีปัญหาเรื่องระบบทางเดินอาหาร อาจมีอาการปวดท้องได้ บางกรณีแพทย์อาจเลือกใช้วิธีฉีดยาต้านการอักเสบบริเวณส้นเท้าแทน ในกรณีที่รักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล หรือการอักเสบเรื้อรังจนทำให้เกิดกระดูกงอกบริเวณส้นเท้า การผ่าตัดเป็นวิธีสุดท้ายที่จะใช้กับการรักษา พังผืดส้นเท้าอักเสบ

พังผืดส้นเท้าอักเสบจะหายได้หรือไม่และป้องกันได้อย่างไร?

อาการส่วนใหญ่จะดีขึ้นแต่อาจต้องใช้เวลาในการรักษาและดูแลเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน และอาจจะกลับมาปวดได้อีกภายในระยะเวลา 1 ถึง 2 ปี การป้องกันระยะยาวเพื่อไม่ให้มีอาการเกิดซ้ำอีก ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมการใช้งานเท้าการขึ้นหรือเดินนานเกินไป ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสมกับเท้าและรองรับแรงกระแทกได้ดี เลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และบริหารตามคำแนะนำข้างต้นอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการปวดแล้วก็ตามเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้ออ่อนแอและส้นเท้า ท่านก็จะหายจากอาการปวดส้นเท้าและไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก

สอบถามข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมที่
หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
โทร. 02 201-1584 ในเวลาราชการ



ปวดส้นเท้า

กระดูกส้นเท้า



พังผืด

ส้นเท้าอักเสบ

จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาพยาธิวิทยา
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รุ่งฉิวา กันทะวัน
ฉวีวรรณ คำชู รวบรวม
น.พ.ธนพจน์ จันทรี่นุ่น ที่ปรึกษา

ปวดส้นเท้า



อาการปวดส้นเท้า ส่วนใหญ่สาเหตุสำคัญเกิดจากการอักเสบของพังผืดส้นเท้า ซึ่งระหว่างกระดูกส้นเท้าบริเวณใต้ส้นเท้าถึงโคนนิ้วเท้า พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่ทำงานใช้ส้นเท้ารองรับน้ำหนัก เช่น ต้องเดินหรือขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ในคนอ้วนหรือหญิงตั้งครรภ์ ในผู้ที่มีรูปเท้าแบนหรือโค้งมาก การสวมรองเท้าพื้นแข็งหรือไม่พอดีกับรูปเท้า อาจจะทำให้มีโอกาสเป็นพังผืดส้นเท้า อักเสบได้มากกว่าคนปกติ

อาการของพังผืดส้นเท้าอักเสบเป็นอย่างไร

ผู้ที่เป็นมักจะมีอาการปวดบริเวณส้นเท้าหลังการเดิน อาจเป็นหลังตื่นนอนตอนเช้าจะมีอาการปวดมากก้าวแรกที่ลงจากเตียง หลังจากหยุดกิจกรรมประจำวันหรือหลังออกกำลังกายแล้วในช่วงเย็น ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง จนอาการปวดอาจรบกวนการเดินตามปกติ และอาการอาจจะรุกรามขึ้นปวดบริเวณน่อง เข่า สะโพกและหลังได้ เพราะพังผืดส้นเท้าอักเสบอาจทำให้ท่าทางการเดินเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

ถ้ามีอาการปวดส้นเท้าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

เริ่มต้นคือพักการใช้งาน พยายามลดการลงน้ำหนักบริเวณส้นเท้าจนกว่าจะหายปวด อาจใช้ความเย็นประคบรับประทานยาแก้ปวด บริหารเพื่อยืดเหยียดเอ็นร้อยหวาย และพังผืดบริเวณส้นเท้า เพื่อรักษาและป้องกันอาการปวดไม่ให้กลับมาเป็นอีก



ควรรักษาอย่างไรถ้ามีอาการ

การบริหารสามารถทำได้เลย ถ้าไม่ทำให้อาการปวดแย่ลง ทำร่วมกับการรักษาอื่น ๆ

1. ยืดเอ็นร้อยหวาย โดยหันหน้าเข้าหาและมือดันกำแพง ขาหนึ่งก้าวไปข้างหน้าเอวขาด้านหลังเหยียดตรงส้นเท้าติดพื้น ทำค้างไว้แล้วนับ 1 ถึง 10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ครั้ง
2. ยืนย่อเข่าเท้าเหยียดกัน เล็กน้อยมือจับขอบโต๊ะไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ครั้ง จะรู้สึกตึงบริเวณเอ็นร้อยหวาย และส้นเท้า
3. ยืนบนขอบบันไดเข่าตึง กดส้นเท้าลงหรืออาจยืนบนพื้นเอียงนับ 1 ถึง 10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่อง และเอ็นร้อยหวาย



4. การยืดพังผืดฝ่าเท้าแบบต่อเนื่อง โดยใช้เท้าเหยียบบนกระป๋องขนาด 15 ออนซ์ ขวดแก้วใส่น้ำร้อน หรืออาจใช้ลูกเทนนิสกลิ้งฝ่าเท้าไปมา ทำครั้งละ 5 ถึง 10 นาที เช้า-เย็น



5. การกดนวดบริเวณพังผืดส้นเท้า โดยวางส้นเท้าลงกับพื้น กระดกข้อเท้าขึ้นวางนิ้วชี้และนิ้วกลางบริเวณกลางส้นเท้าออกแรงกดนับ 1 ถึง 10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ถึง 20 ครั้ง



6. การเหยียดกล้ามเนื้อน่อง โดยใช้ผ้าเช็ดตัวทำได้โดยนั่งเหยียดขาให้เข้าเหยียดตรง ใช้ผ้าคล้องปลายเท้ามือจับชายผ้าทั้ง 2 ข้าง ดึงผ้าให้ตึงนับ 1 ถึง 10 พักทำซ้ำ 10 ถึง 20 ครั้ง

