

เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ คืออะไร ?

เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ หรือคนทั่วไปมักเรียกว่า รองช้ำ คือ เอ็นที่ยึดระหว่างกระดูกสันเท้าและกระดูกนิ้วเกิดการอักเสบ ทำให้ปวดฝ่าเท้าและสันเท้าเมื่อเดิน ลุกขึ้นในตอนเช้า และเมื่อก้าวเท้าลงพื้น



ปัจจัยเสี่ยง

- ✚ มักพบบ่อยในผู้หญิง และสูงอายุ
- ✚ น้ำหนักตัวมาก
- ✚ การทำงานที่ต้องยืนหรือเดินบนพื้นแข็ง ๆ เป็นเวลานาน ๆ
- ✚ ใช้รองเท้าที่ไม่ถูกลักษณะ เช่น พื้นรองเท้าบางและแข็งเกินไป
- ✚ ฝ่าเท้าแบนหรือฝ่าเท้าโค้งเกินไป มีความผิดปกติของข้อเท้า ข้อเข่าหรือข้อสะโพก ทำให้การเดินและการลงน้ำหนักผิดปกติ
- ✚ ออกกำลังกาย วิ่งโดยไม่ได้มีการยืดกล้ามเนื้อ ก่อน

ประมาณร้อยละ 80-90 ของผู้ป่วยโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ จะมีอาการจะดีขึ้นได้ แต่ต้องใช้ความอดทนในการดูแลรักษาตัวเองซึ่งอาจใช้เวลานานถึง 2-6 เดือน หรืออาจเป็นปี ต้องอาศัยหลาย ๆ วิธีร่วมกัน

การรักษา ประกอบไปด้วย 6 แนวทาง ดังนี้

1. การบรรเทาอาการปวด

- ✚ ในกรณีที่มีอาการปวดเฉียบพลันใน 72 ชั่วโมงแรก
 - ประคบด้วยแผ่นเย็นหรือถุงน้ำแข็ง ประมาณ 10 นาที ทุก 2-3 ชั่วโมง
- ✚ ในกรณีที่มีอาการปวดแบบเรื้อรังภายหลัง 72 ชั่วโมง
 - ประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน หรือแช่เท้าในน้ำอุ่นประมาณ 15 นาที
- ✚ การใช้ยา อาจเป็นยาแก้อักเสบเพื่อลดอาการปวดและอักเสบ ไม่ควรฉีดยาสเตียรอยด์ เพราะมีข้อเสียคือ อาจทำให้กระดูกติดเชื้อ เอ็นฝ่าเท้าฉีกขาด ไชมันต์ฝ่าเท้าฝ่อ ซึ่งทำให้การรักษายากขึ้น

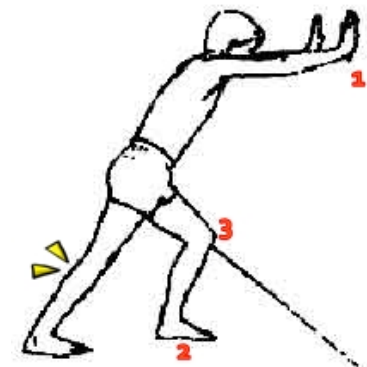
2. การลดหรือแก้ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

- ✚ การลดน้ำหนัก
- ✚ การเปลี่ยน แก้ไขรองเท้าให้ถูกลักษณะ โดยเลือกรองเท้าที่มีส้นนุ่ม ๆ ใช้แผ่นรองสันเท้าที่นุ่ม ๆ มาติดเสริมในรองเท้า

- ✚ พักการใช้งานไม่ยืนหรือเดินติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ
- ✚ ลดการออกกำลังกายที่มีการกระแทก เช่น การวิ่ง การกระโดด อาจเปลี่ยนเป็นการปั่นจักรยานหรือใช้เครื่อง Cross trainer แทน

3. การบริหารต่าง ๆ

- ✚ การนวดฝ่าเท้า โดยเฉพาะบริเวณที่เจ็บ ทำในกรณีที่ปวดเรื้อรัง (นานกว่า 3 สัปดาห์) ควรหลีกเลี่ยงการนวดในกรณีที่อักเสบเฉียบพลัน (ภายใน 72 ชั่วโมง)
- ✚ การยืดเอ็นร้อยหวาย
 - มือทั้งสองข้างยันกำแพงหรือโต๊ะ ก้าวเท้ามาข้างหน้าหนึ่งก้าว แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าจะทำให้รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่อง ให้ทำแต่ละครั้งนาน 30 วินาที -1 นาที ทำซ้ำประมาณ 10-20 ครั้งต่อวัน



การบริหารกล้ามเนื้อฝ่าเท้า

- วางเท้าบนผ้า กางนิ้วเท้าออก แล้วขยำผ้าด้วยนิ้วเท้าอย่างเต็มที่ ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง ต่อรอบ วันละประมาณ 3 รอบ

การบริหารกล้ามเนื้อน่อง

- ยืนเขย่งปลายเท้าขึ้น ลงช้า ๆ ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้งต่อรอบ วันละประมาณ 3 รอบ

4. กายภาพบำบัด การประคบ การทำอัลตราซาวด์ หรือการทำเลเซอร์

5. การรักษาด้วยคลื่นความถี่ (Shockwave)

เป็นการกระตุ้นให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณเอ็นฝ่าเท้า เพื่อลดการอักเสบ เหมาะสมในกรณีที่รักษาโดยวิธีดังกล่าวข้างต้นเต็มที่แล้วไม่ดีขึ้นภายใน 3 เดือน มีโอกาสได้ผลสำเร็จประมาณ 70 %

6. การผ่าตัด มีผู้ป่วยน้อยกว่า 1% ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัด โดยผ่าตัดพังผืดบางส่วนออก และเอาหินปูนที่กระดูกสันเท้าออก

เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ การรักษาจะต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยเป็นหลัก เพราะการใช้ยาเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้หายได้ โดยผู้ป่วยต้องลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ แก่ไขรองเท้า การบริหาร ยืดเอ็นฝ่าเท้าและกล้ามเนื้อน่องเป็นประจำ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจเพิ่มเติม

จัดทำโดย

นางสาวศิริลักษณ์ นวพงษ์ศิริรินทร์
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์นายแพทย์บรรณฤทธิ์ จักรไพวงศ์
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 3000 ฉบับ

ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน NS 04210345863

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar fasciitis)

โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1022158