

ปวดฝ่าเท้า สันเท้าจากโรครองเท้า รักษาด้วยคลื่นกระแทก

ศูนย์ : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

บทความโดยแพทย์ : พญ. พรหทัย ต.ศรีวงษ์

เพราะการเดินคือกิจวัตรประจำวันของทุกคน หากจู่ๆ เท้าข้างใดข้างหนึ่งเกิดอาการเจ็บขึ้นมาเราจะเดินอย่างปกติได้อย่างไร โดยภาวะหนึ่งที่พบได้บ่อยสุด โรครองเท้า ซึ่งจะมีอาการเจ็บบริเวณสันเท้าข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง หากปล่อยไว้อาจเกิดอาการเหล่านี้สามารถรักษาได้ด้วยการใช้คลื่นกระแทก (Shock Wave) มีความปลอดภัยสูง มีประสิทธิภาพ และสามารถ

โรครองเท้าเป็นอย่างไร

โรครองเท้า หรือ โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ คือ การอักเสบของเอ็นที่ยึดระหว่างสันเท้าและกระดูกนิ้วเท้า (Plantar Fascia) โดยอาจมีอาการเจ็บบริเวณสันเท้า หรือส้นเท้า ซึ่งอาการเจ็บนี้มักเป็นมาอย่างช้าๆ หลังตื่นนอน เมื่อก้าวเท้าแรก แต่บางครั้งอาจปวดทั้งวัน หากยืน

สาเหตุการเกิดโรครองเท้า

โดยสาเหตุของการเกิดโรครองเท้านั้นมาจากปัจจัยหลายๆ อย่าง ดังนี้

1. ผู้ที่มีฝ่าเท้าแบน หรือส้นโค้งของเท้ามากผิดปกติ ทำให้เกิดการรับน้ำหนักที่ผิดปกติใต้ฝ่าเท้า
2. การยืนหรือเดินนานมากเกินไป
3. นักกีฬาที่ต้องใช้เท้ามากๆ หรือเพิ่มระยะวิ่งกะทันหัน
4. การมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรือมีน้ำหนักซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วงหนึ่งๆ ทำให้ฝ่าเท้าต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ
5. ปัจจัยอื่นๆ เช่น การตึงของเอ็นร้อยหวาย เป็นต้น

การรักษาโรครองเท้าด้วยคลื่นกระแทก (Shock Wave)

การรักษาโรครองเท้า สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดัดรองเท้า การรักษาด้วยการใช้ยา การออกกำลังกาย การนวด การประคบร้อน การประคบเย็น เป็นต้น โดยในบางรายแพทย์จะพิจารณาใช้การรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock Wave) เพื่อลดการอักเสบและลดปวด

กระบวนการรักษาโรคข้ออักเสบด้วยคลื่นกระแทก (Shockwave) นั้น มีหลักการทำงาน คือ การส่งผ่านคลื่นกระแทก (SW) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการบาดเจ็บใหม่เล็กๆ ที่ไม่เป็นอันตราย (Re-Injuries) ในบริเวณกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่มีปัญหา จากนั้นร่างกายจะเกิดกระบวนการซ่อมสร้างเนื้อเยื่อใหม่ (Re-Healing) นอกจากนี้ Shockwave ยังมีกลไกช่วยลดอาการปวดปริมาณสารสื่อประสาทที่ส่งสัญญาณปวดและกระตุ้นให้หลังสารลดปวด จึงเห็นผลได้ทันทีหลังรักษา (ในกรณีที่เป็นในระดับความรุนแรงเล็กน้อยหรือเพิ่งเริ่มมีอาการ) มักใช้ประมาณ 1000 – 3000 นัด ต่อ 1 จุดการรักษา

จากนั้นควรเว้นระยะห่างการรักษาครั้งถัดไปประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อให้เวลายาในร่างกายซ่อมแซมการอักเสบเรื้อรังที่เป็น โดยจำนวนครั้งในการรักษาทั้งหมดมักอยู่ที่ 6-8 ครั้งแล้วแต่ความรุนแรงของอาการ

อาการที่อาจเกิดขึ้นหลังการรักษาด้วยคลื่นกระแทก

หลังการรักษาด้วยคลื่นกระแทกผู้ป่วยบางรายอาจรู้สึกกระตุกเล็กน้อยในบริเวณที่ทำการรักษา แต่อย่างไรก็ตามอาการสามารถประคบเย็นและรับประทานยาบรรเทาปวดเพื่อลดอาการข้างเคียงดังกล่าวได้

ข้อควรระวังและ/หรือข้อห้ามในการรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock Wave)

- บริเวณที่มีเนื้องอก หรือการติดเชื้อของผิวหนัง
- บริเวณที่เพิ่งฉีดยาสเตียรอยด์มาไม่เกิน 6 สัปดาห์
- ผู้ที่มีภาวะลิ้มเลือดอุดตัน หรือเลือดออกง่ายกว่าปกติ
- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี (ยกเว้นการรักษาโรคบางโรค เช่น osgood - schlatter disease) อย่างไรก็ตาม แพทย์ผู้รักษามักพิจารณาความเหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายเป็นรายๆ ไป

คำแนะนำเพิ่มเติมในการรักษาโรคข้ออักเสบ

นอกจากการรักษาอาการปวดจากโรคข้ออักเสบด้วยคลื่นกระแทก (Shock Wave) แล้ว ผู้ป่วยควรรักษาสาเหตุหรือ

- การใช้แผ่นรองส้นเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้าของแต่ละคน
- ออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อน่อง และยืดพังผืดใต้เท้าบ่อยๆ
- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เพื่อช่วยลดการรับน้ำหนักของ เช่น ใต้เท้า
- ประคบด้วยความร้อน หรือความเย็นในรายที่อักเสบเฉียบพลัน
- การรักษาด้วยยา

การรักษาโดยใช้คลื่นกระแทกเป็นทางเลือกที่ดีทางเลือกหนึ่งในการรักษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคองด้วยวิธีอื่นมาแล้วแต่ไม่ได้ผลและไม่อยากผ่าตัด โดยมีประ

สิทธิภาพไม่จำเป็นต้องหยุดการลงน้ำหนักในขาข้างนั้นๆ และช่วยเพิ่มโอกาสในการกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ไ้



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย