

"โรครองเท้า" อาการปวดเท้า ๆ คล้ายของแหลมทิ่มที่ฝ่าเท้า



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

เคยเป็นไหม จู่ ๆ ก็เกิดอาการเจ็บฝ่าเท้าโดยไม่ทราบสาเหตุ คิดว่าปล่อยทิ้งไว้เดี๋ยวก็หายเอง หรือคิดเอาเองว่าทานยาแก้ปวดแล้วอาการน่าจะดีขึ้น แต่ทว่ายิ่งนานวันเข้ากลับยิ่งทำให้เดินไม่สะดวก ตื่นเช้าขึ้นมาแต่ละทีก็เจ็บแทบเดินไม่ไหว บอกเลยว่าถ้าปล่อยไว้อีกหนอยคงไม่ดีแน่ เพราะสัญญาณเหล่านี้กำลังบ่งบอกว่าคุณกำลังเป็น 'โรครองเท้า' ถ้าไม่อยากปวดเท้า ๆ จนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน มาฟังคำแนะนำจากคุณหมอกันเลยดีกว่า

โรครองเท้า คืออะไร?

โรครองเท้า หรือ โรคพังผืดเท้าอักเสบ คือ การมีจุดปวดบนฝ่าเท้า ส้นเท้า ซึ่งเอ็นที่ยึดระหว่างส้นเท้าและกระดูกนิ้วเท้าเกิดการอักเสบ หรือการฉีกขาดของพังผืดฝ่าเท้า (Plantar Fascia)

ที่สัมพันธ์กับการเดินลงน้ำหนักเท้า โดยอาการที่พบบ่อยคือ มีอาการปวดส้นเท้า หรือส่วนโค้งใกล้ส้นเท้า โดยเจ็บคล้าย ๆ กับมีของแหลมมาทิ่ม ซึ่งอาการเจ็บนี้จะเป็นมากช่วงเช้า หลังตื่นนอน เมื่อก้าวเท้าแรก และจะมีอาการดีขึ้นเมื่อมีการบริหารฝ่าเท้า แต่บางครั้งอาจปวดทั้งวัน หากยืนหรือเดินนานๆ

ปัจจัยเสี่ยงต่อโรครองช้ำ

- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป
- ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบเรื้อรัง
- นักกีฬาที่ต้องใช้เท้ามาก ๆ เช่น นักวิ่ง
- ผู้ที่มีฝ่าเท้าแบน หรือส่วนโค้งของเท้ามากผิดปกติ
- ผู้ที่ใส่รองเท้าไม่พอดีกับเท้า
- ผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพศหญิง
- ผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ

วิธีดูแลรักษาโรครองช้ำ

โรครองช้ำเป็นโรคที่สร้างความทรมานจากอาการปวดเท้า ซึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การรักษาแบ่งเป็นการรักษาด้วยตนเองและการรักษาโดยแพทย์

การดูแลรักษาด้วยตัวเอง สามารถทำได้โดย

- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้เวลานาน ๆ หากเป็นการเล่นกีฬา ควรเลือกที่ไม่ต้องลงน้ำหนักที่เท้ามาก เช่น การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาบนพื้นแข็ง
- สวมรองเท้าสนิมนั้นขณะออกกำลังกาย โดยใช้แผ่นรองเสริมอุ้งเท้า
- ออกกำลังกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อน่อง และยืดพังผืดใต้ฝ่าเท้าบ่อย ๆ
- ไม่ควรเดินเท้าเปล่า ควรใส่รองเท้าที่มีพื้นนุ่ม ส้นสูงกว่าส้นหน้าเล็กน้อยอย่าเกิน 1-2 นิ้ว ไม่ควรใส่รองเท้าที่ราบเสมอกัน
- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เพราะเอ็นฝ่าเท้าก็ต้องรับน้ำหนักมาก ทำให้รักษาหายช้า
- ประคบด้วยความร้อนหรือความเย็น เพื่อรักษาการอักเสบของเอ็น โดยอาจใช้ยานวด หรือผ้าพันที่ฝ่าเท้าและส้นเท้า

การดูแลรักษาโดยแพทย์

- รับประทานยา เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้ปวด
- ฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่ บริเวณสันเท้าจุดที่ปวด แต่ไม่ควรฉีดเกิน 2 ครั้งใน 1 เดือน เพราะทำให้เส้นเอ็นฝ่าเท้าเปื่อยและขาดได้
- ทำกายภาพบำบัด โดยใช้ความร้อนลึก (อัลตราซาวด์) ดัดยืดเส้นเอ็นฝ่าเท้า ใช้ไม้เท้าช่วยเดิน
- ใส่เฝือกชั่วคราวให้ข้อเท้ากระดูกขึ้น ในตอนกลางคืน หรือถ้าเป็นมาก อาจต้องใส่เฝือกตลอดทั้งวัน
- ผ่าตัดเลาะพังผืด จะทำต่อเมื่อรักษาวิธีอื่นไม่ได้ผล