นครธน
NAKORNTHON HOSPITAL

หยุดอาการปวดส้นเท้า ก่อนลุกลามไปอวัยวะส่วนอื่น

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ
บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิรานนท์

ปวดส้นเท้า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการอักเสบของพังผืดส้นเท้า
ที่อยู่ระหว่างกระดูกส้นเท้าบริเวณใต้ส้นเท้าถึงโคนนิ้วเท้า พบในผู้ที่ทำงานใช้ส้นเท้ารองรับน้ำหนัก
ซึ่งพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เช่น ต้องเดินหรือยืนเป็นระยะเวลานานๆ ในคนอ้วนหรือหญิงตั้งครรภ์
ในผู้ที่มีรูปเท้าแบนหรือโคงมากๆ การสวมรองเท้าพื้นแข็งหรือไม่พอดีกับรูปเท้า
อาจทำให้มีโอกาสเป็นพังผืดส้นเท้าอักเสบได้มากกว่าคนปกติ

อาการปวดส้นเท้า

ผู้ที่เป็นมักจะมีอาการปวดบริเวณส้นเท้าหลังการเดิน อาจปวดหลังตื่นนอนตอนเช้า

จะมีอาการปวดมากในก้าวแรกที่ลงจากเตียง หรือปวดหลังจากหยุดกิจกรรมประจำวัน
หรือหลังออกกำลังกายแล้วในช่วงเย็น หากไม่ได้รับการรักษา จะทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง
จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน และอาการอาจจะลุกลามไปถึงบริเวณน่อง เข่า สะโพกและหลังได้
อีกทั้งพังผืดส้นเท้าอักเสบอาจทำให้ท่าทางการเดินเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

การรักษาอาการปวดส้นเท้า

- การพักการใช้งาน พยายามลดการลงน้ำหนักบริเวณส้นเท้าจนกว่าจะหายปวด
- อาจใช้ความเย็นลดการอักเสบโดยใช้ผ้าชิ้นเล็กๆ
  ไปแช่ช่องแข็งแล้วนำมาถูบริเวณส้นเท้าโดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที หรือแช่ส้นเท้าในน้ำเย็นประมาณ
  10-15 นาทีหรือใช้ถุงเย็นประคบประมาณ 15-20 นาที การใช้ความเย็น
  ควรทำหลังออกกำลังกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว
- รับประทานยาแก้ปวด บริหารเพื่อยืดเหยียดเอ็นร้อยหวายและพังผืดบริเวณส้นเท้า
  เพื่อรักษาและป้องกันอาการปวดไม่ให้กลับมาเป็นอีก
- การใช้ยาต้านการอักเสบชนิดรับประทาน ซึ่งได้ผลค่อนข้างดี แต่อาจมีผลข้างเคียงกับผู้มีปัญหาเรื่อง
  ระบบทางเดินอาหาร อาจมีการปวดท้องได้
  บางกรณีแพทย์อาจเลือกใช้วิธีฉีดยาต้านการอักเสบบริเวณส้นเท้าแทน
- ในกรณีที่การรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล หรือการอักเสบเรื้อรังจนทำให้เกิดกระดูกงอกบริเวณส้นเท้า
  การผ่าตัดเป็นวิธีสุดท้ายที่จะใช้การรักษาพังผืดส้นเท้าอักเสบ

การป้องกันอาการปวดส้นเท้า

- กรณีที่มีปัญหาเรื่องความผิดปกติของเท้า เช่น
  อุ้งเท้าแบนราบอาจจะต้องหารองเท้าที่เสริมความโค้งของฝ่าเท้าเพื่อรองรับน้ำหนักได้ดีขึ้น
- ควรใส่รองเท้าหุ้มส้นที่กระชับพอดีบริเวณส้นเท้า พื้นรองเท้าควรมีความนุ่มยืดหยุ่นรองรับกระแทกได้ดี
  บางรายอาจต้องใช้แผ่นรองส้นเท้าเพื่อลดแรงกระแทก เช่น เวลาเดินมากหรือออกกำลังกาย
- บางกรณีอาจต้องใส่เฝือกในตอนกลางคืนเพื่อปรับเท้าอยู่ในท่าปกติ
  จะทำให้กล้ามเนื้อน่องและพังผืดส้นเท้ายืดเหยียดขณะหลับ ช่วยให้การอักเสบของพังผืดส้นเท้าดีขึ้น
  และลดอาการเจ็บปวดหลังตื่นนอน
- อาการส่วนใหญ่จะดีขึ้นแต่อาจต้องใช้เวลาในการรักษาและดูแลเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน
  และอาจกลับมาปวดได้อีกภายในระยะเวลา 1-2 ปี
- การป้องกันระยะยาวเพื่อไม่ให้อาการเกิดซ้ำอีก
  ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมการใช้งานเท้าการยืนหรือเดินนานเกินไป ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น
  เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะกับเท้าและรองรับแรงกระแทกได้ดี
- เลี่ยงการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และบริหารตามคำแนะนำข้างต้นอย่างต่อเนื่อง
  ถึงแม้ว่าจะไม่มีอาการปวดแล้วก็ตาม เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและส้นเท้า

ท่านก็จะหายจากอาการปวดส้นเท้าและไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก

การบริหารเท้า

การบริหารเท้าสามารถทำได้ ถ้าไม่ทำให้อาการปวดแย่ลงและสามารถทำร่วมกับการรักษาด้านอื่นๆ ได้

	1. ยืดเอ็นร้อยหวาย โดยหันหน้าเข้าหาและมือดันกำแพง ขาหนึ่งก้าวไปข้างหน้างอเข่า ขาด้านหลังเหยียดตรง ส้นเท้าติดพื้น ทำค้างไว้แล้วนับ 1-10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ครั้ง
	2. ยืนย่อเข่าให้เท้าเหลื่อมกันเล็กน้อย มือจับขอบโต๊ะไว้นับ 1-10 แล้ว พักทำซ้ำ 10 ครั้ง จะรู้สึกตึงบริเวณเอ็นร้อยหวายและส้นเท้า
	3. ยืนบนขอบบันได เข่าตึงกดส้นเท้าลง หรืออาจยืนบนพื้นเอียงนับ 1-10 แล้วพักทำซ้ำ 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณน่องและเอ็นร้อยหวาย
	4. การยืดพังผืดฝ่าเท้าแบบต่อเนื่องโดยใช้เท้าเหยียบบนกระป๋องขนาด 15 ออนซ์ อาจใส่น้ำร้อน หรืออาจใช้ลูกเทนนิสคลึงฝ่าเท้าไปมา ทำครั้งละ 5-10 นาที เช้า-เย็น
	5. การกดนวดบริเวณพังผืดโดยวางส้นเท้าลงกับพื้นกระดกข้อเท้าขึ้นวางนิ้วชี้และนิ้วกลาง บริเวณกลางส้นเท้าออกแรงกดนับ 1-10 แล้วพักทำซ้ำ 10-20 ครั้ง
	6. การเหยียดกล้ามเนื้อน่อง โดยใช้ผ้าเช็ดตัวทำได้โดยการนั่งเหยียดขาให้เข่าเหยียดตรง ใช้ผ้าคล้องปลายเท้ามือจับชายผ้าทั้ง 2 ข้างดึงผ้าให้ตึงนับ 1-10 พักทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

การบริหารข้อไหล่ควรเริ่มทำภายหลังจากอาการปวดเริ่มทุเลาลง แล้วเริ่มด้วยจำนวนครั้งน้อยๆ และทำในท่าแรกๆ ก่อนถ้าไม่ปวดก็ค่อยทำจนครบทั้งหมด การรักษาอาการปวดไหล่อาจต้องใช้เวลาในการรักษา และต้องอาศัยการบริหารข้อไหล่อย่างเสมอ ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ผู้ทำการรักษาอย่างเคร่งครัดเพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง