

## ข้อเท้าแพลง เข้าใจ และรักษาอย่างถูกวิธี

ข้อเท้าแพลง สามารถเกิดได้กับทุกคนเลยครับ ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬามืออาชีพ มือสมัครเล่น หรือคนที่ไม่ใช่นักกีฬาก็สามารถเกิดอุบัติเหตุข้อเท้าแพลงได้กับทุกสถานการณ์ การเข้าใจสาเหตุ อาการ และการรักษาเบื้องต้นอย่างถูกต้อง จะทำให้ข้อเท้าแพลงสามารถกลับมาใช้งานได้อย่างรวดเร็ว และยังป้องกันการบาดเจ็บเพิ่มเติมได้ด้วย นอกจากนั้นยังช่วยให้แยกระหว่างข้อเท้าแพลงที่รักษาได้ด้วยตัวเอง และข้อเท้าแพลงที่ควรพบแพทย์เพื่อปรึกษา และรักษา เช่น อาจจะต้องเอกซเรย์ดูว่ามีกระดูกหักหรือไม่

## ข้อเท้าแพลงคืออะไร

ข้อเท้าของเราประกอบไปด้วยกระดูก 2 ส่วนครับ คือส่วนขา และส่วนเท้า กระดูกทั้งสองส่วนนี้ จะประกอบกันเป็นข้อเท้า และยึดติดกันด้วยเส้นเอ็นข้อเท้า

ข้อเท้าแพลง หรือข้อเท้าพลิก คืออุบัติเหตุล้ม ข้อเท้าบิด เอียง จนผิดรูปและทำให้เอ็นประคองข้อเท้าข้อเท้าถูกยืดออกอย่างแรง หรือถ้าแรงมากๆเอ็นจะฉีกขาดได้

ข้อเท้าแพลงส่วนใหญ่จะเกิดการบาดเจ็บกับเอ็นประคองข้อเท้าด้านนอก (lateral ankle ligament)

## สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

1. ข้อเท้าพลิก เกิดจากอุบัติเหตุเช่น จากการเล่นกีฬา จากการเดินตกบันได ทำให้ข้อเท้าบิด ผิดรูป จนเอ็นบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้
2. ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น การเล่นกีฬาที่ต้องกระโดด ปะทะ เปลี่ยนทิศทางบ่อยๆ
3. เดินบนพื้นไม่เรียบ ไม่เสมอ เช่น เดินบนพื้นดินแดง พื้นหญ้า ขึ้นเขา ลงห้วย ต่างๆ
4. ใส่รองเท้าที่เสี่ยงกับการเกิดข้อเท้าพลิก โดยเฉพาะรองเท้าส้นสูง

## อาการข้อเท้าแพลง เป็นอย่างไร

1. ปวด บริเวณข้อเท้า ขึ้นมาทันทีหลังอุบัติเหตุ อาจจะมีปวดนิดหน่อย จนถึงปวดจนไม่สามารถเดินต่อได้
2. บวม จะบวมบริเวณข้อเท้า โดยเฉพาะบริเวณที่มีเอ็นข้อเท้าบาดเจ็บ
3. ข้ำ จะสังเกตมีรอยฟกช้ำ ม่วงๆ เขียวๆ ใต้ผิวหนัง บริเวณข้อเท้า การมีรอยช้ำแสดงถึงการมีเลือดออกใต้ผิวหนัง จากการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน เช่น กระดูกหัก เอ็นฉีก กระดูกอ่อนบาดเจ็บ เป็นต้น
4. เดินลำบาก ถ้าข้อเท้าแพลงไม่มาก การเดินจะสามารถเดินต่อได้ แต่ถ้าข้อเท้าแพลงอย่างรุนแรง จะปวดกะเผลก หรือเดินต่อไม่ได้เลย
5. ข้อเท้าผิดรูป ถ้ามีอุบัติเหตุข้อเท้าอย่างแรง จนเท้าผิดรูป แสดงว่าอาจจะมีภาวะข้อเท้าหลุด หรือกระดูกข้อเท้าหักได้ครับ แบบนี้ควรพบแพทย์ทันที

## การรักษาข้อเท้าแพลงด้วยตัวเอง

1. การรักษาเบื้องต้นด้วย RICE protocol
  - a. Rest หรือพัก ใช้ข้อเท้าให้น้อยลง พักให้มากขึ้น เดินเท่าที่ไหวและจำเป็น
  - b. Ice หรือการประคบเย็น ให้ใช้เจลเย็น แช่เย็น มาห่อผ้าขนหนู และมาประคบบริเวณที่ปวด บวม โดยประคบ 15-20 นาที ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง
  - c. Compress พันผ้ายืดบริเวณข้อเท้าลดการบวม โดยแนะนำว่าควรเริ่มพันจากปลายเท้า มาที่ ส่วนปลายของน่อง
  - d. Elevation คือการยกขาสูง ควรยกขาให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อลดอาการบวม ไม่ควรห้อย เท้านานๆ เนื่องจากจะทำให้บวม และปวดมากขึ้นได้
2. ลดอาการปวดด้วยยา
  - a. ถ้าปวดมาก ควรลดอาการปวดด้วยยา โดยยาที่ควรใช้คือยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่ สเตียรอยด์ครับ
  - b. เช่น paracetamol และ Ibuprofen
  - c. ควรปรึกษาคุณเภสัชกรทุกครั้งที่จะใช้ยาครับ
3. กายภาพเบาๆ ข้อเท้าแพลง จะมีอาการปวด บวม ซึ่งจะส่งผลทำให้ข้อเท้าติด และขยับได้น้อยลงครับ ถ้าอาการดีขึ้นแล้ว แนะนำให้หมุนข้อเท้าบ่อยๆ เท้าที่ไม่เจ็บ ลดอาการข้อเท้ายึดได้
4. ใช้อุปกรณ์พยุงข้อเท้า ในข้อเท้าแพลงที่เป็นมาก การใช้อุปกรณ์พยุงข้อเท้า จะช่วยให้ข้อเท้าสบายขึ้น ปวดลดลง เดินได้ดีขึ้น และช่วยให้หายเร็วขึ้นด้วยครับ
5. ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่นไม้ยันรักแร้ ไม้เท้าสามขา หรือรองเท้าบูทช่วยเดิน จะทำให้สามารถกลับมา เดินได้เร็วขึ้น

## ข้อเท้าแพลง ขนาดไหนต้องไปพบแพทย์

1. ปวด และบวมที่ข้อเท้าอย่างมาก หรืออาการไม่ดีขึ้นเมื่อพัก และประคบเย็น
2. เดินลงน้ำหนักไม่ได้ แปลว่าน่าจะมีการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่นอาจจะมีกระดูกข้อเท้าหักได้
3. มีรอยช้ำ เขียวๆ ที่ใต้ผิวหนัง แปลว่าน่าจะมีอวัยวะบริเวณนั้นๆบาดเจ็บ เช่นเอ็นฉีกขาด กระดูกข้อเท้า หัก
4. ข้อเท้าผิดรูป ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าหลุด หรือกระดูกหักได้
5. รักษาตัวเองแล้วมีอาการข้อเท้าหลวม ข้อเท้าพลิกง่าย พลิกบ่อย แปลว่าเอ็นข้อเท้าฉีกขาดมานาน ทำให้ข้อเท้าหลวมพลิกง่าย
6. รักษาตัวเองที่บ้าน และสังเกตอาการแล้วอาการต่างๆไม่ดีขึ้น หรือเป็นมากขึ้น

7. มีอาการเรื้อรัง ข้อเท้าแพลงควรหายเองด้วยการรักษาตัวเองดังกล่าวข้างต้น ถ้าในสองสัปดาห์แล้วยังไม่หาย หรือดีขึ้นมาก ควรพบแพทย์

เมื่อไปพบแพทย์ คุณหมอจะตรวจโดยการซักประวัติการเกิดอุบัติเหตุโดยละเอียด การตรวจร่างกาย หากจุดเจ็บว่าเป็นที่เอ็น กระดูก หรือการบาดเจ็บอื่นๆ การส่งตรวจเอกซเรย์ เพื่อหาว่ามีกระดูกหักหรือไม่ หรืออาจจะพิจารณาส่งตรวจอื่นๆ เช่น MRI เพื่อตรวจดูเอ็นข้อเท้า หรือกระดูกอ่อนข้อเท้าบาดเจ็บ ตามที่คุณหมอวินิจฉัยครับ เมื่อได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องแล้วจึงวางแผนการรักษาตามสาเหตุที่เกิดขึ้นครับ

## สรุป

ข้อเท้าแพลงสามารถเกิดได้กับทุกคน อาการมีตั้งแต่ปวดบวมเล็กน้อย จนถึงเป็นมากจนต้องพบแพทย์เพื่อรักษา การรักษาตัวเองเบื้องต้นจะทำให้อาการต่างๆดีขึ้น และกลับมาเดินได้ปกติอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าอาการเป็นมาก ปวดบวม ผิดรูป หรือเดินลงน้ำหนักไม่ได้ หรือรักษาด้วยตัวเองแล้วอาการไม่ดีขึ้น แนะนำพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยครับ