

3. การใช้ความร้อนในการรักษา

แช่เท้าในน้ำอุ่น : ครั้งละ 10-15
นาที วันละ 1-2 ครั้ง



ใช้เท้าคลึงขวดแก้ว :
ใส่น้ำอุ่นในขวดแก้วคลึงไป
มา 50-100 ครั้ง

4. การรับประทานยาแก้ปวด หรือยาแก้อักเสบชนิด ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)

5. หลีกเลี่ยงการเดินด้วยเท้าเปล่า และใส่รองเท้า
ที่เหมาะสม คือ รองเท้าที่มีส้นสูงเล็กน้อย มีพื้นรองเท้า
ที่หนาและนุ่ม หรืออาจใช้แผ่นยางรองส้นเท้าโดยเฉพาะ

6. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ปวด เช่น เดินนานๆ
หรือการออกกำลังกายที่มีการกระแทกที่ส้นเท้า

7. ลดน้ำหนัก

◀ เมื่อใดควรมาพบแพทย์?

เมื่อได้ปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้นแล้วไม่ดีขึ้น ควรมาพบ
แพทย์เพื่อ

1. หาสาเหตุว่ามีปัญหาอื่นร่วมด้วยหรือไม่ และเพื่อ
การวินิจฉัยที่ถูกต้อง

2. รับการรักษาด้วยวิธีอื่นๆ เช่น

- การรักษาด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด เช่น
ultrasound หรือ shockwave
- การฉีดยาเฉพาะที่
- การตัดปรับรองเท้าเฉพาะบุคคล
- การผ่าตัด



ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์

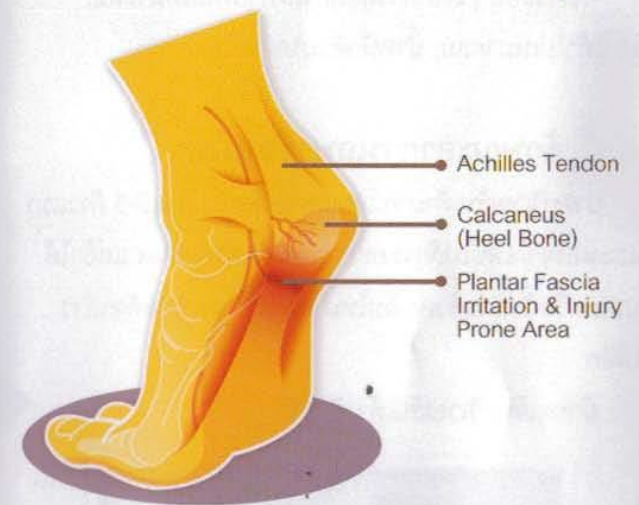
มหาวิทยาลัยนเรศวร

99 หมู่ 9 ถ.พิษณุโลก-นครสวรรค์

ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000



พังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar fasciitis)



นายแพทย์ศุภโชค รัตมีมงคล

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (รองช้ำ) Plantar fasciitis คือ ภาวะที่มีการอักเสบของพังผืดบริเวณใต้ฝ่าเท้า

สาเหตุ

- การบาดเจ็บของพังผืดใต้ฝ่าเท้าที่เล็กน้อย แต่เกิดซ้ำๆ กันติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ภาวะเอ็นร้อยหวายตึงมากเกินไป
- ภาวะอื่นๆ เช่น การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม, รองเท้าไม่เหมาะสม, น้ำหนักตัวมากเกินไป

ลักษณะอาการเฉพาะของโรค

ปวดบริเวณส้นเท้ามาก โดยเฉพาะเวลาเริ่มเดิน 2-3 ก้าวแรก และหลังจากเดินไปสักระยะอาการปวดจะทุเลาลง แต่ถ้าได้นอน หรือนั่งพักแล้วลงเดินใหม่ ก็จะมีอาการปวดตึงกล้าวได้อีก

มักกดเจ็บบริเวณส้นเท้า ดังภาพ



แนวทางการรักษา

80-90% ของผู้ป่วยโรคนี้ตอบสนองได้ดีต่อการรักษาแบบไม่ผ่าตัด ซึ่งทำได้โดย

1. การบริหารยืดเอ็นร้อยหวาย วันละ 2-3 รอบ รอบละ 15-20 ครั้ง

ต้นฉิ่ง : หันหน้าเข้ากำแพง ให้อาสน์เท้าที่มีอาการปวดไว้ด้านหลัง เหยียดตรง ส้นเท้าติดพื้น ส่วนเท้าที่ไม่ปวดไว้ด้านหน้าพร้อมงอเข้าไปข้างหน้า จะรู้สึกตึงบริเวณน่องขาที่ปวด ให้ค้างไว้ 1-10 นับเป็น 1 ครั้ง



ใช้ผ้าดิ่ง : ใช้ผ้าคล้องปลายเท้าดังรูป ดึงเข้าหาตัวให้สุด ค้างไว้ 1-10 นับเป็น 1 ครั้ง

ยืนบนขอบบันได หรือใช้อุปกรณ์ช่วย ยืดกล้ามเนื้อน่อง : ยืนค้างไว้ นับ 1-10 นับเป็น 1 ครั้ง



2. การบริหารยืดและนวดพังผืดฝ่าเท้า วันละ 2-3 รอบ รอบละ 15-20 ครั้ง (ควรทำหลังตื่นนอน หรือก่อนเริ่มลงเดิน)



นั่งไขว่ห้าง ยกขาข้างที่ปวดขึ้นมามองภาพ กระดกข้อเท้าและนิ้วเท้าให้มากที่สุด ดึงค้างไว้ 1-10 ถือเป็น 1 ครั้ง สลับกับการนวดตามแนวเส้นเอ็นฝ่าเท้า