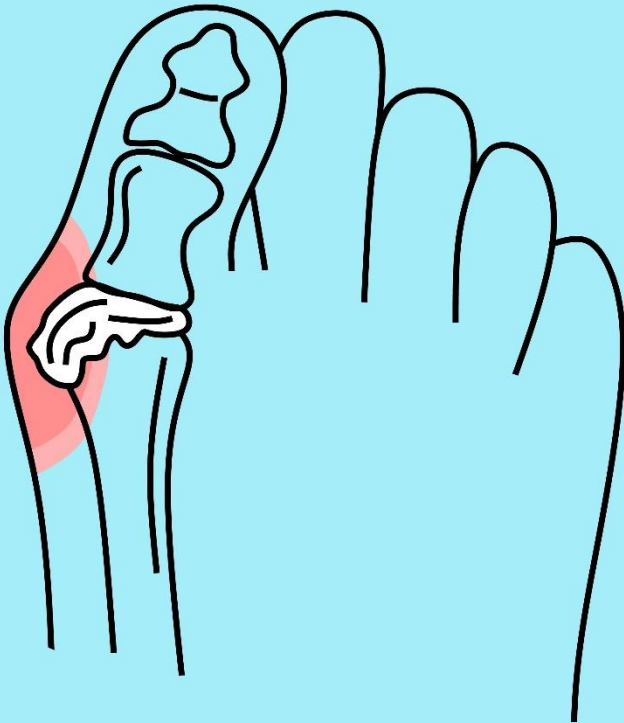




โรคนิ้วหัวแม่เท้าเก : Hallux valgus



บทความโดย

นพ. สร ตันสุรัญลักษณ์

ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ คำนการผ่าตัดเท้าและข้อเท้า

กลุ่มงานออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี

ราชวิทยาลัยแพทยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



โรคนิ้วหัวแม่เท้าเก : Hallux valgus

ปัจจุบันการสวมใส่รองเท้าเป็นเรื่องที่คนให้ความสนใจมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากกระแสรองเท้าสุขภาพที่เป็นที่นิยมเลือกใช้กันมากขึ้นของคนในทุกเพศทุกวัย เพราะการที่ต้องออกทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การท่องเที่ยว ทุกคนต่างมองหาการเดินที่สบาย แต่ในบางคนการสวมใส่รองเท้าอาจกลายเป็น

เรื่องลำบาก การสวมรองเท้าคู่ประจำอาจไม่รู้สึกสบายอีกต่อไป เพราะมีอาการปวดเวลาเดิน โดยหนึ่งในสาเหตุที่พบได้บ่อยคือการเริ่มมีภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเก ในช่วงแรกอาจแค่มีอาการปวดเวลาสวมใส่รองเท้า แต่หากทิ้งไว้นานโดยไม่รักษาให้ถูกวิธี จะเป็นอาการเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเท้า หลัง ข้อต่อ และการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่าที่คิด

และ ทราบหรือไม่ว่า **ประเทศไทยพบผู้ป่วยที่มีภาวะนิ้วหัวแม่เท้าเก ถึง 1 ใน 3 ของประชากรที่อายุมากกว่า 18 ปี** ในบทความนี้ हमจะมาแล้วถึงสาเหตุ วิธีป้องกัน และวิธีรักษา ภาวะนี้ให้ทุกท่านได้ทราบกันครับ

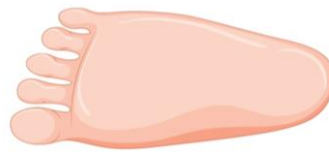
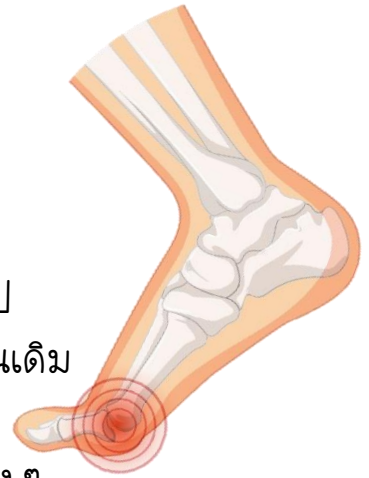


โรคนิ้วหัวแม่เท้าเก คือ

ภาวะการเคลื่อนของกระดูกนิ้วเท้าที่นิ้วหนึ่งเอียงเข้าหานิ้วที่สอง ส่งผลให้มีกระดูกโคนนิ้วหัวแม่เท้าโปนขึ้นมา ผู้ป่วยที่มีภาวะนี้ มักมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วหรือใต้ฝ่าเท้าด้านหน้า

ในบางคนที่นิ้วหัวแม่เท้าเอียงจนไปชนนิ้วที่สอง ทำให้เท้าผิดรูปจนใส่รองเท้าลำบาก และหารองเท้าใส่ยากขึ้น และไม่สบายเหมือนเดิม โรคนี้สามารถพบได้ตั้งแต่วัยรุ่นถึงสูงอายุ โดยพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และพบร่วมกับความผิดปกติของเท้าและข้อเท้าต่าง ๆ

เช่น เส้นเอ็นร้อยหวายตึง, เท้าแบน, การเสื่อมของเส้นเอ็นเท้า หรือข้อนิ้วหัวแม่เท้า รวมถึงภาวะข้ออักเสบในร่างกาย เช่น โรครูมาตอยด์



โรคนิ้วหัวแม่เท้าเก : Hallux valgus

ปัจจัยของการเกิดนิ้วหัวแม่เท้าเก ได้แก่



- การสวมใส่รองเท้าที่หัวค่อนข้างแคบ 
- การเกิดอุบัติเหตุที่นิ้วหัวแม่เท้า

● มีภาวะเท้าแบน



● ข้อหลวม



● น้ำหนักเกิน



● กรรมพันธุ์



ในคนทั่วไป แม้มีความผิดปกติของนิ้วหัวแม่เท้า ก็อาจจะไม่มีอาการดังข้างต้นได้ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีอาการปวดที่ฝ่าเท้าโดยเฉพาะเวลาเดิน หรือ เริ่มสวมรองเท้าลำบากมากขึ้น เป็นเวลาที่ต้องมาพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อได้รับการวินิจฉัย และเพื่อการรักษาที่เหมาะสม

การรักษาในเบื้องต้นคือ การลดอาการปวด ได้แก่

- การใช้ยาแก้ปวด
- ประคบเย็นบริเวณที่อักเสบปวดร้อน
- การเปลี่ยนรองเท้าที่มีหน้ากว้าง
- หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง
- การสวมใส่อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ซิลิโคนคั้นนิ้วหรืออุปกรณ์คลุมกระดูกที่โปนขึ้นมา เมื่อมีอาการปวดในตำแหน่งนี้, แผ่นซิลิโคนรองหน้าเท้ากรณีมีอาการปวดมาจากการลงน้ำหนักของเท้าที่เปลี่ยนแปลงไป



IMAGE SOURCE : Shutterstock

การรักษาดังกล่าว จะช่วยประคับคองลดอาการปวด ไม่ให้รบกวนการทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน โดยแพทย์ ศัลยกรรมกระดูกผู้เชี่ยวชาญ ด้านเท้าและข้อเท้าจะเป็นผู้พิจารณาการรักษาที่เหมาะสมให้



โรคนิ้วหัวแม่เท้าเก : Hallux valgus



อย่างไรก็ตามวิธีดังกล่าว ไม่สามารถแก้ไขให้รูปนิ้วเท้ากลับมาตรงได้เหมือนเดิม หากผู้ป่วยที่รักษาโดยวิธีข้างต้นแล้ว ยังมีอาการปวดและนิ้วเท้าเอียงมากขึ้น แพทย์อาจพิจารณารักษาโดยการผ่าตัดเพื่อแก้ไขความผิดปกติ

ซึ่งการผ่าตัดมีหลายวิธี ได้แก่ การผ่าตัดแต่งกระดูก การเชื่อมข้อ และการรักษาวิธีล่าสุดคือ การผ่าตัดแผลเล็กโดยใช้อุปกรณ์พิเศษ

ไปทำการผ่าตัดแต่งกระดูกและยึดด้วยนอตโลหะ ซึ่งวิธีนี้ แผลจะมีขนาดเล็ก ผู้ป่วยฟื้นตัวไว ทั้งนี้ ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดกระดูกเท้าและข้อเท้า จะเป็นผู้ตัดสินใจถึงวิธีผ่าตัดที่เหมาะสมให้กับผู้ป่วยแต่ละคน



IMAGE SOURCE : Shutterstock

สุดท้ายนี้ เท้าเป็นอวัยวะที่เราต้องใช้งานทุกวัน การมีโรคนิ้วหัวแม่เท้าผิดปกติทำให้เกิดความทุกข์ทรมานไม่สบายกายในการใช้ชีวิต ผู้ที่มีอาการจึงควรพบแพทย์เฉพาะทางที่มีความชำนาญ เพื่อรับคำแนะนำ การรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม ให้เท้าของเรามีสุขภาพที่ดี และใช้งานต่อไปอย่างมีความสุข

