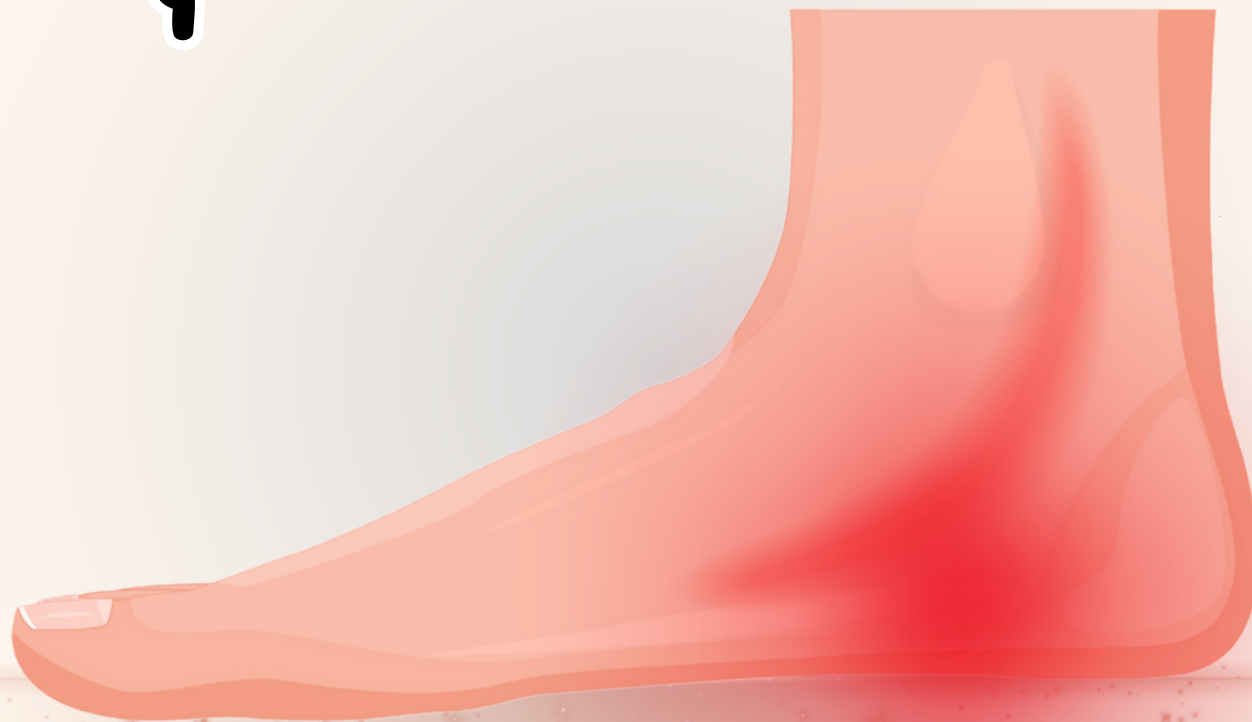


“ปวดอึ่งเท้าและเท้าแบน”



บทความโดย

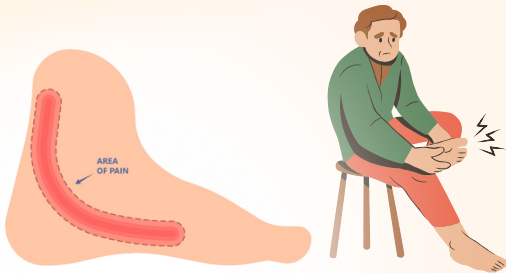
รศ. พญ.นวพร ชัชวาลพาณิชย์

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย

“ปวดอุ้งเท้าและเท้าแบน”

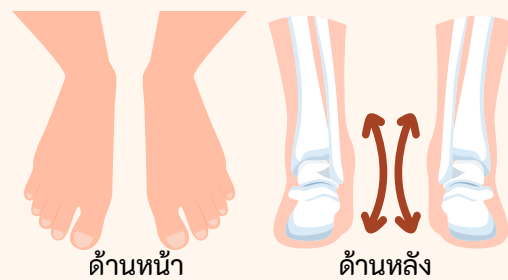
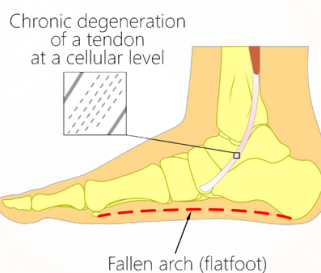
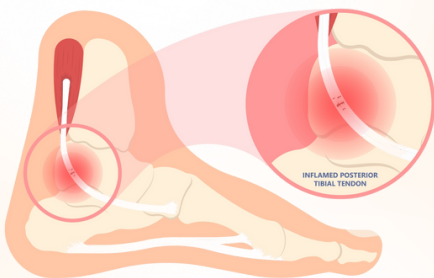


อาการปวดบริเวณอุ้งเท้า มักเกิดจากเส้นเอ็นกล้ามเนื้อพุงอุ้งเท้าเสื่อม ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ ผู้ที่เดินมาก ๆ และมีน้ำหนักตัวเยอะ ภาวะนี้เกิดจากการเสื่อมของเส้นเอ็นตามอายุที่เพิ่มขึ้น การมีเส้นเอ็นอักเสบเรื้อรัง หรือมีการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ ซ้ำๆ ที่สะสมมานาน



อาการ

ผู้ป่วยมีอาการปวดบริเวณอุ้งเท้า ในผู้ที่เพิ่งเริ่มเป็นอาจมีอาการเจ็บที่กระดูกเท้าด้านใน ต่อมาจะมีอาการปวดบริเวณด้านหลังของตาตุ่ม จนถึงใต้อุ้งเท้า เมื่อเอ็นกล้ามเนื้อมีการอักเสบและเสื่อมมากขึ้น ผู้ป่วยจะเริ่มมีเท้าผิดรูป โดยมีเท้าส่วนหน้าปัดออก และส้นเท้าเทลงทางด้านใน อุ้งเท้าหายไป เท้าแบนลง บางรายมีอาการปวดเท้าด้านนอก เนื่องจากมีส้นเท้าบิดออกนอกมาก ทำให้เนื้อเยื่อทางด้านนอกถูกหนีบระหว่างกระดูกน่องและกระดูกส้นเท้า



ภาพตัวอย่างของโรค



รูปที่ 1 เท้าผิดรูป เท้าส่วนหน้าปัดออก และส้นเท้าเทลงทางด้านใน

ภาพประกอบจาก รศ. พญ.นพพร ชัชวาลพาณิชย์

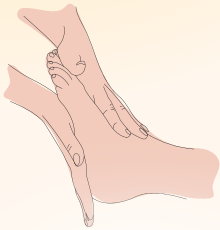
“ปวดอุ้งเท้าและเท้าแบน”



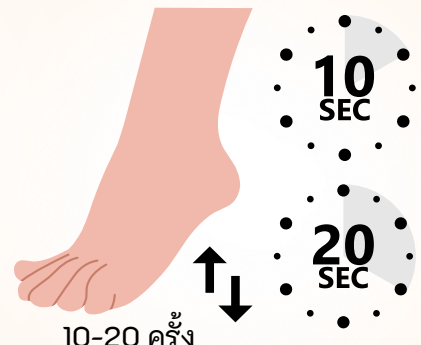
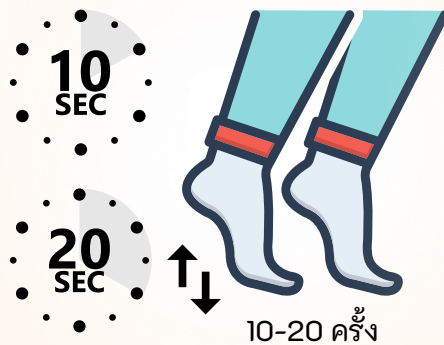
การรักษา



หากเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบให้รับประทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ อาจรวมกับการทำกายภาพบำบัด เมื่อการอักเสบดีขึ้นแนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



โดยในช่วงแรกที่ยังมีอาการปวดอยู่บ้างให้เริ่มออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบไม่ลงน้ำหนักโดยใช้เท้า 2 ข้างคืบลูกบอลในขณะที่ผู้ป่วยนั่ง เมื่อไม่มีอาการปวดแล้วสามารถออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยืนเขย่งเท้า โดยเริ่มจากยืนเขย่งบนปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง และเมื่อแข็งแรงขึ้นค่อยยืนเขย่งบนปลายเท้าข้างเดียว โดยยืนเขย่งค้างไว้ประมาณ 10-20 วินาที ทำวันละ 10-20 ครั้ง



เนื่องจากเส้นเอ็นกล้ามเนื้อพุงอุ้งเท้าเสื่อม เป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากการเสื่อมของเส้นเอ็นและมีการผิดรูปของเท้า การเลือกใส่รองเท้าที่เหมาะสมและการปรับรองเท้าเพื่อหย่อนเส้นเอ็น ให้เส้นเอ็นได้พักและจัดรูปเท้าให้อยู่ในท่าที่ไม่บิดผิดรูปเป็นหัวใจสำคัญของการรักษา มิเช่นนั้นผู้ป่วยจะปวดทุกครั้งที่มีการใช้งานเท้ามาก ๆ โดยให้เลือกใส่รองเท้าหุ้มส้นที่มีพื้นรองเท้านูน หากมีอาการมาก การพบแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูเพื่อทำแผ่นรองในรองเท้าชนิดหล่อพิเศษเฉพาะราย และการตัดรองเท้าให้เหมาะสม เป็นวิธีการลดปวดและป้องกันเท้าผิดรูปที่ดีที่สุด

