



“ข้อเท้าพลิก เรื่องที่ไม่ควรมองข้าม”

บทความโดย

ร.ท. นพ.ญาณรัฐ ศรีพานิชย์

ราชวิทยาลัยแพทยอโรโปดิกส์แห่งประเทศไทย



“ข้อเท้าพลิก...เรื่องที่ไม่ควรมองข้าม”

บทความโดย

ร.ก. นพ.ญานรรัฐ ศรีพานิชย์

ราชวิทยาลัยแพทย์ออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย



ในปัจจุบันการเล็งเห็นถึงประโยชน์ของการดูแลสุขภาพของประชาชนทั้งป้องกัน ส่งเสริมและปรับปรุงการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น ทำให้ประชาชนหลายคนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากขึ้น ซึ่งนอกจากประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายแล้ว

การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้เช่นกัน โดยการบาดเจ็บชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยจากการออกกำลังกายหรือแม้แต่การดำรงชีวิตประจำวันทั่วไป คือ “ภาวะข้อเท้าพลิก”



เมื่อเกิดภาวะข้อเท้าพลิก มักจะมีอาการปวด บวม หรือเจ็บขณะเดินน้ำหนักแบบปกติตรงบริเวณตาตุ่มนอก (ประมาณ 85% ของการบาดเจ็บมักจะเกิดบริเวณนี้) และ/หรือ ตาตุ่มใน ซึ่งเป็นผลมาจากการฉีกขาดบางส่วนหรือฉีกขาดทั้งหมดของเส้นเอ็นที่มีหน้าที่ให้ความมั่นคงหลักกับข้อเท้า โดยหากได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมหลังการบาดเจ็บ มักจะได้ผลการรักษาที่ดี ในช่วงหลังการบาดเจ็บเบื้องต้นควรลดหรืองดการเดินลงน้ำหนักตรงบริเวณข้อเท้าที่บาดเจ็บ ทั้งนี้ขึ้นกับความรุนแรงของการบาดเจ็บร่วมกับการประคบเย็นและยกขาสูงเพื่อลดอาการบวม ในบางรายอาจจะต้องใส่เฝือกอ่อนเป็นระยะเวลาสั้นๆ ร่วมด้วย หลังจากนั้นควรฝึกพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อเท้าและนิ้วเท้า ฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ขา และฝึกการทรงตัวอย่างเหมาะสมเพื่อฟื้นฟูการทำงานของข้อเท้าให้กลับมาใกล้เคียงปกติ โดยหากเป็นการบาดเจ็บเฉพาะที่เส้นเอ็นบริเวณตาตุ่มนอก และ/หรือ ตาตุ่มใน ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีอาการดีขึ้นภายใน 6-8 สัปดาห์

อย่างไรก็ตามผู้ป่วยซึ่งพบได้มากถึงประมาณ 50% จะยังคงมีอาการปวด เจ็บ บวมหรือมีความไม่มั่นคงบริเวณข้อเท้าเป็นระยะเวลานานหลังจากการบาดเจ็บครั้งแรก ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น 1) เส้นเอ็นที่บาดเจ็บไม่เชื่อมต่อกันหรือเชื่อมต่อกันแบบไม่คงรูปตามเดิม ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะความไม่มั่นคงของข้อเท้า 2) มีการบาดเจ็บร่วมของเส้นเอ็นที่บริเวณข้อเหนือข้อเท้าที่ต้องใช้เวลารักษานานกว่าและจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อเท้านานกว่าการบาดเจ็บของเส้นเอ็นบริเวณตาตุ่มนอกหรือตาตุ่มใน 3) มีการบาดเจ็บของกระดูกอ่อนที่ข้อเท้าร่วมด้วย ซึ่งหากถูกละเลยก็อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะข้อเท้าเสื่อมตามมาได้ เป็นต้น โดยในผู้ป่วยบางรายที่ยังคงมีอาการปวด เจ็บ บวมเป็นระยะเวลานานนี้ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยละเอียดเพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาที่เฉพาะเจาะจงต่อไป

หากผู้ป่วยได้รับการรักษาแบบประคับประคองตามสาเหตุอย่างเหมาะสมเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3-6 เดือนแล้ว ยังไม่สามารถบรรเทาอาการได้ การผ่าตัดอาจเข้ามามีบทบาทในการรักษาผู้ป่วยกลุ่มนี้ต่อไป โดยกลุ่มที่มีภาวะความไม่มั่นคงของข้อเท้าที่มีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มาตรฐานการรักษาจะเป็นการผ่าตัดแบบเปิดเพื่อเย็บซ่อมเส้นเอ็นโดยเทคนิคที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง



ซึ่งถูกนำเสนอมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1966 และถูกดัดแปลงในปี ค.ศ.1980 ในปัจจุบันผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความรู้ทางการแพทย์ การผ่าตัดแบบส่องกล้อง (Minimally Invasive Surgery, MIS) เพื่อเย็บซ่อมเส้นเอ็นดังกล่าวได้เข้ามามีบทบาทและได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากช่วยลดขนาดแผลในการผ่าตัดและลดระยะเวลาการฟื้นตัวของผู้ป่วย รวมไปถึงผลการรักษาโดยวัดจากการให้ผู้ป่วยประเมินการใช้งานข้อเท้าหลังผ่าตัดนั้นไม่แตกต่างจากการผ่าตัดแบบเปิดผลตามมาตรฐานเดิม อีกทั้งการผ่าตัดแบบส่องกล้องนี้ยังสามารถช่วยในการวินิจฉัยการบาดเจ็บของเส้นเอ็นเส้นอื่นและให้การรักษากรดูกอ่อนผิวข้อที่ได้รับบาดเจ็บไปพร้อมกันได้ด้วย

สรุปเกร็ดความรู้ “หากมีข้อเท้าพลิกแล้วอาการไม่ดีขึ้นหลังจากการดูแลรักษาเบื้องต้นมากกว่า 6-8 สัปดาห์ แนะนำให้เข้ารับการตรวจวินิจฉัยโดยละเอียดเพื่อหาสาเหตุกับแพทย์เฉพาะทางต่อไป