

“เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ”

ผศ.นพ.ทศ หาญรุ่งโรจน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายท่านอาจตื่นขึ้นมาตอนเช้าแล้วรู้สึกปวดบริเวณฝ่าเท้าและส้นเท้า โดยเฉพาะการเดินในช่วงสองถึงสามก้าวแรก อาการปวดแบบนี้เป็นโรคอะไรได้บ้าง มาไขข้อข้องใจกัน

เอ็นฝ่าเท้าอักเสบเกิดจากการภาวะที่มีการอักเสบ หรือบาดเจ็บของเนื้อเยื่อบริเวณใต้ฝ่าเท้า ซึ่งเป็นจุดที่รับน้ำหนัก เมื่อผู้ป่วยมีการเดิน ยืน หรือวิ่งอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการอักเสบ และบาดเจ็บซ้ำซ้อน และเรื้อรังขึ้น

อาการของเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ อาการหลัก คือ ปวด ลักษณะอาการปวดจะปวดบริเวณใต้ฝ่าเท้า โดยเฉพาะในช่วงเช้าที่มีการเดินลงน้ำหนักในช่วงสองถึงสามก้าวแรก เพราะจะเกิดมีการกระชากเฉียบพลันของเอ็นฝ่าเท้าบริเวณที่มีการบาดเจ็บ เมื่อเดินไปสักพักผู้ป่วยจะมีอาการปวดลดน้อยลง หากทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษาจะทำให้เกิดอาการปวดส้นเท้าเรื้อรัง รวมถึงอาจมีผลถึงหินปูนเกาะบริเวณเอ็นฝ่าเท้า ทำให้การรักษายากขึ้น

ผู้ที่มีความเสี่ยงที่มักเกิดเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ได้แก่ ผู้หญิงที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแอหรือกล้ามเนื้อเท้าที่แข็งแรงน้อยกว่าผู้ชาย อายุที่มากขึ้น น้ำหนักตัวเกิน ผู้ที่ทำงานโดยการยืนหรือเดินเป็นระยะเวลานาน ๆ บนพื้นที่แข็งหรือขรุขระ ผู้ที่มีความผิดปกติของรูปเท้า ได้แก่ ภาวะเท้าแบน ภาวะอุ้งเท้าด้านในโค้งโค้งมากผิดปกติ รวมถึงผู้ที่ใส่รองเท้าผิดสุขลักษณะ เช่น พื้นรองเท้าที่มีลักษณะแข็งหรือบางมากเกินไป

เมื่อผู้ป่วยมาพบแพทย์ แพทย์จะทำการวินิจฉัยโดย การประเมินจุดกดเจ็บเอ็นฝ่าเท้าอักเสบที่บริเวณส้นเท้าด้านใน และแพทย์จะทำการประเมินดูรูปเท้า ดูการเดินของผู้ป่วยด้วย

การรักษาเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ เริ่มต้นด้วยการให้ยาลดปวด ลดอักเสบ เพื่อลดภาวะอักเสบบริเวณเอ็นฝ่าเท้า การปรับรองเท้าหรือการใส่วัสดุอุปกรณ์ที่มีลักษณะนุ่มบริเวณฝ่าเท้า การยืดเอ็นร้อยหวาย การยืดเอ็นฝ่าเท้า และการนวดคลึงฝ่าเท้า รวมถึงการปรับสุขลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น การยืนหรือเดินที่มากเกินไป

เมื่อรักษาโดยวิธีข้างต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น แพทย์จะทำการพิจารณาสืบค้นเพิ่มเติม เพื่อยืนยันการวินิจฉัย และพิจารณาผ่าตัด ด้วยการตัดเอ็นฝ่าเท้าบริเวณที่อักเสบออกพร้อมกับนำหินปูนที่บริเวณฝ่าเท้าออก

การรักษาเอ็นฝ่าเท้าอักเสบจะได้ผลดีจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย โดยการยืดเอ็นร้อยหวายซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ วันละ 10 ครั้ง ครั้งละ 10 วินาที ทำอย่างต่อเนื่องจะได้ผลการรักษาที่ดี