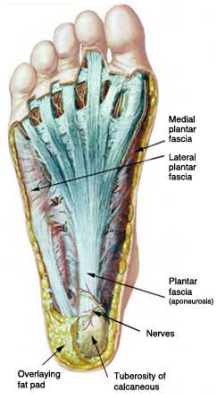
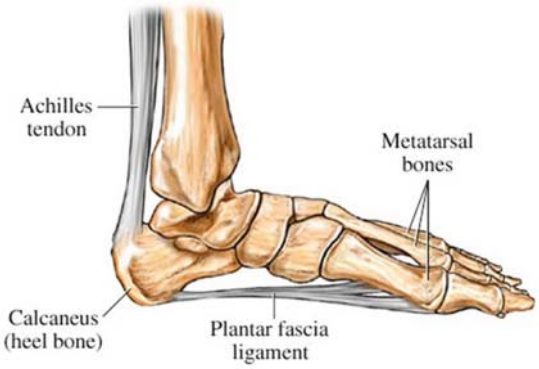
เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

ผศ.พญ.สายชล ว่องตระกูล
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
และกายภาพบำบัด
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เคยหรือไม่ เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าและก้าวเท้าลงพื้น จะเกิดอาการปวดบริเวณฝ่าเท้าและส้นเท้า ถ้าเคย นั่นหมายถึง **คุณอาจเริ่มเป็นโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบแล้ว**... เอ็นฝ่าเท้าอักเสบหรือที่เรียกกันว่า “รองช้ำ” ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากมีการบาดเจ็บหรืออักเสบของเอ็นฝ่าเท้าบริเวณที่เกาะกับกระดูกส้นเท้า



เอ็นฝ่าเท้าที่ยึดจากกระดูกส้นเท้าไปยังนิ้วเท้า



เอ็นฝ่าเท้าด้านข้าง ทำหน้าที่รักษารูปทรงของอุ้งเท้า

*** เอ็นฝ่าจะยึดจากกระดูกส้นเท้าไปยังนิ้วเท้า ทำหน้าที่ช่วยรักษารูปทรงของเท้า และยังทำหน้าที่เหมือนสปริง เพื่อช่วยลดแรงกระแทกเมื่อเดินหรือวิ่ง**

อาการของโรค

ผู้ที่เป็นโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ จะมีอาการปวดและกดเจ็บบริเวณส้นเท้า **ในระยะแรก**อาจเกิดอาการภายหลังการออกกำลังกาย เดิน หรือยืนนาน ๆ แต่ถ้าอาการมากขึ้น ผู้ป่วยจะรู้สึกปวดส้นเท้าอยู่ตลอดเวลา **ลักษณะเฉพาะของโรคนี้** คือ เมื่อลุกขึ้นเดิน 2–3 ก้าวแรกหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า หรือหลังจากนั่งพักขาเป็นเวลานาน จะรู้สึกเจ็บบริเวณส้นเท้า เนื่องจากเกิดการกระชากของเอ็นฝ่าเท้าที่อักเสบอย่างทันทีทันใด แต่เมื่อเดินไประยะหนึ่ง เอ็นฝ่าเท้าจะค่อย ๆ ยืดหยุ่นขึ้น อาการเจ็บส้นเท้าจึงค่อย ๆ ทุเลาลง

แม้จะเป็น ๆ หาย ๆ แต่ถ้าปล่อยไว้ไม่ดีแน่ เพราะ...

อาการเจ็บปวดส้นเท้าเรื้อรัง จะส่งผลกระทบอย่างมากกับการทำกิจวัตรประจำวัน และการทำงาน เนื่องจากผู้ป่วยจะเกิดความเครียด วิตกกังวล และอาจมีหินปูนเกิดขึ้นบริเวณกระดูกส้นเท้าที่เอ็นฝ่าเท้ายึดเกาะอยู่ นอกจากนี้อาจทำให้เกิด**อาการปวดข้อเท้า / ปวดเกร็งและตึงของกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย** เนื่องจากจังหวะการเดินหรือลงน้ำหนักที่ผิดปกติไปจากอาการเจ็บส้นเท้า

ใครบ้างเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้

- ผู้หญิง เนื่องจากไขมันส้นเท้าจะบางกว่า เอ็นและกล้ามเนื้อของน่องและฝ่าเท้าไม่แข็งแรงเท่าผู้ชาย
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
- อายุมากขึ้น เนื่องจากไขมันบริเวณส้นเท้าจะบางลง ทำให้จุดเกาะของเอ็นฝ่าเท้าบริเวณกระดูกส้นเท้าได้รับแรงกระแทกมากขึ้น
- ผู้ที่ทำงานที่ต้องยืนหรือเดินนาน ๆ บนพื้นแข็ง หรือขรุขระ
- ผู้ที่ออกกำลังกายที่หนักเกินไปหรือไม่ได้ยืดกล้ามเนื้อน่องหรือเอ็นร้อยหวาย
- มีภาวะฝ่าเท้าแบนหรือโก่งโค้งจนเกินไป
- มีความผิดปกติของข้อเท้า ข้อเข่าหรือข้อสะโพก ทำให้การเดินและการลงน้ำหนักผิดไปจากปกติ
- มีการใช้รองเท้าที่ไม่ถูกลักษณะ เช่น พื้นรองเท้าบางและแข็งเกินไป

รักษาอย่างไร...

โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ **รักษาโดยวิธีไม่ผ่าตัดเป็นหลัก** ประมาณร้อยละ 80 – 90 ของผู้ป่วยอาการจะดีขึ้น แต่ต้องใช้ความอดทนในการดูแลรักษาตัวเอง (อาจใช้เวลานานถึง 2 – 6 เดือน) และต้องอาศัยหลาย ๆ วิธีประกอบกัน คือ

1. **การใช้ยา** อาจเป็นยากินเพื่อลดอาการปวดและอักเสบ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นอาจใช้ยาฉีดสเตียรอยด์ ฉีดเฉพาะที่เพื่อลดอาการอักเสบ แต่จะจำกัดการใช้เพียง 2 - 3 ครั้ง
2. **การลดหรือแก้ปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ** เช่น ลดน้ำหนัก ลดการออกกำลังกายที่หนักเกินไป
3. **การเปลี่ยนหรือแก้ไขรองเท้าให้ถูกลักษณะขึ้น** โดยเลือกรองเท้าที่มีส้นนุ่ม ๆ หรือใช้แผ่นรองส้นเท้าที่นุ่ม ๆ มาติดเสริมในรองเท้า ผู้ที่มีฝ่าเท้าแบน อาจเลือกใช้แผ่นรองที่บริเวณอุ้งเท้าเพื่อไม่ให้เท้าล้มเวลาเดินลงน้ำหนัก และควรใส่รองเท้าส้นนุ่ม ๆ เดินในบ้านด้วย
4. **การทำกายภาพบำบัดด้วยตนเอง** ประกอบด้วย
    - การประคบร้อนหรือเย็น

- การยืดกล้ามเนื้อน่อง และเอ็นฝ่าเท้า โดยในการยืดจะต้องทำค้างไว้ 10 วินาที ทำครั้งละประมาณ 10 ครั้ง ควรทำก่อนลุกขึ้นเดินหลังตื่นนอนและหลายๆ ครั้งต่อวัน

* ในกรณีที่ผู้ป่วยดูแลตนเองอย่างเต็มที่โดยวิธีไม่ผ่าตัดแล้วยังมีอาการของเอ็นฝ่าเท้าอักเสบอยู่ **อาจจะต้องผ่าตัด** เพื่อเลาะเนื้อเยื่ออักเสบและยืดเอ็นฝ่าเท้า หรือเอาหินปูนที่เกาะบริเวณกระดูกส้นเท้าออก

การยืดเอ็นฝ่าเท้า

การยืดกล้ามเนื้อน่อง เอ็นร้อยหวายและเอ็นฝ่าเท้า

**** ป้องกันได้โดยเลือกใช้รองเท้าที่ถูกลักษณะ มีตัวรองส้นที่นุ่ม พื้นไม่บางหรือแข็งเกินไป พร้อมแก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ข้างต้น***

หากปล่อยทิ้งไว้ ไม่ได้รับการรักษา จนลุกลาม อาจส่งผลร้าย คือ

เกิดการอักเสบของข้อต่อและกล้ามเนื้ออื่นๆในขาเดียวกัน และอาจส่งผลไปถึงกล้ามเนื้อและข้อต่อของสะโพกและบั้นเอวด้วยจากลักษณะการเดินที่ผิดไปจากอาการเจ็บส้นเท้า

การรักษาโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ จะต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยเป็นหลัก เพราะการใช้ยาเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้หายได้ โดยผู้ป่วยต้องลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ แก้ไขรองเท้า และทำกายภาพบำบัดยืดเอ็นฝ่าเท้าและกล้ามเนื้อน่องเป็นประจำ จึงจะทำให้อาการทุเลาได้ ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมว่ามีปัญหาอื่นร่วมด้วยหรือไม่ เนื่องจากโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ถึงแม้จะรักษาจนหายดีแล้ว ก็อาจกลับมาเป็นใหม่ได้อีก ถ้าไม่แก้ไขหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ค่ะ