

ท่าที่ 5 ยืนหาที่จับให้มั่นคง ยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้าติดพื้น)  
ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำ 5-10 ครั้ง/รอบ ทำวันละ 3 รอบ



ท่าที่ 5

ท่าที่ 6 บริหารข้อเท้าด้วยเข่าขึ้นบันได ขึ้นหมื่น ๆ ตรงขอบ  
บันได กดส้นเท้าลง 2-3 นิ้วเพื่อยืดเส้นเอ็นบริเวณฝ่าเท้ากับน่อง  
ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้น ค่อย ๆ กลับมายืนท่าเดิมทรงตัวดี ๆ ทำ  
ประมาณ 5-10 รอบ/ครั้ง ทำอย่างน้อยวันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 6

### หมายเหตุ

ในบางกรณี การบาดเจ็บส้นเท้าอาจไม่ได้เกิดจากโรค  
เอ็นฝ่าเท้าอักเสบเพียงอย่างเดียว ดังนั้นหากทำการบริหาร  
อาการไม่ดีขึ้น และยังมีอาการเจ็บอยู่ ควรรีบพบแพทย์เพื่อ  
ทำการรักษาที่เหมาะสม

## ด้วยรัก ห่วงใย ใส่ใจสุขภาพ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

### จัดทำโดย

นางอัญชลี เจริญรุ่งโรจน์

นายประสงค์ เสือโคร่ง

ผู้ช่วยพยาบาล

หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์

งานการพยาบาลผ่าตัด ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช

### ที่ปรึกษา

ผศ.นพ.ธีรวุฒิ ธรรมวิบูลย์ศรี

พว.นิตยา สุวรรณเวก

### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2566

รหัสหน่วยงาน NS03210136669

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

คลังข้อมูล



สุขภาพศิริราช



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสส.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ท่าบริหารเอ็นฝ่าเท้า

Plantar Fascia Exercise



หน่วยตรวจและติดตามผลการรักษาออร์โธปิดิกส์

งานการพยาบาลผ่าตัด

ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1125166

# รัก และห่วงใย ใส่ใจ ดูแลเท้า

## พังผืดใต้ฝ่าเท้า (รองช้ำ)

โรคพังผืดใต้เท้าอักเสบ หรือรองช้ำ จุดปวดจะอยู่บริเวณฝ่าเท้าหรือ ส้นเท้า เกิดจากการอักเสบ หรือฉีกขาดของเอ็นใต้ฝ่าเท้า (plantar fascia) ที่สัมพันธ์กับการเดินลงน้ำหนัก

### อาการ

ผู้ป่วยจะมีอาการปวดส้นเท้าหรือส่วน โกงโค้งใกล้ส้นเท้า โดยเจ็บคล้าย ๆ กับมีของแหลมมาทิ่ม และกล้ามเนื้ออ่อนจะมีอาการเกร็ง ซึ่งอาการเจ็บที่เป็นจากโรครองช้ำ มักจะเป็นมากช่วงเช้า หลังตื่นนอนเมื่อก้าวเท้าก้าวแรก และจะมีอาการดีขึ้น เมื่อยืนหรือเดินไปสักระยะหรือมีการบริหารฝ่าเท้า แต่บางครั้งอาจจะมีปวดทั้งวันหากยืนหรือ เดินนาน ๆ

### สาเหตุ

เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย โดยเฉพาะการขึ้นเดินเท้าเปล่าเป็นเวลานาน การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพเท้า เช่น รองเท้าพื้นแข็ง รองเท้าส้นสูง รองเท้าที่คับแน่น บีบเท้า และรองเท้าที่หลวมเกินไป หรือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นทำให้อุ้งเท้าแบนแบนราบกับพื้น เกิดแรงที่ตกลงมายังฝ่าเท้าจะกระจายไปยังบริเวณหน้าเท้า และส้นเท้า ส่งผลให้พังผืดมีความตึงตัวมาก ผู้ที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำจะทำให้เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้ออ่อน และเอ็นร้อยหวายหดสั้นลงส่งผลให้เอ็นฝ่าเท้าตึงตัวตามไปด้วย ผู้ป่วยจึงมักจะมีอาการปวดใต้ส้นเท้า และน่อง

## การดูแลรักษาโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบอาจทำได้ดังนี้

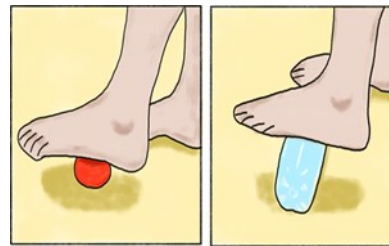
1. รับประทานยาต้านการอักเสบ
2. ใช้อุปกรณ์รองรับส้นเท้า หรือ อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้าด้านใน คนที่เท้าแบน
3. หลีกเลี่ยงสวมรองเท้าพื้นแข็ง รองเท้าส้นสูงหรือหัวแหลม
4. หลีกเลี่ยงเดินเท้าเปล่าบนพื้นแข็ง
5. ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อเท้าและข้อเท้าช่วยให้ข้อเท้ามั่นคง พร้อมกับการยืดเอ็นฝ่าเท้าและเอ็นร้อยหวาย เป็นการดูแลรักษาพังผืดใต้ฝ่าเท้าลดอาการปวด

### จุดประสงค์ของการบริหาร

1. เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว
2. เพื่อลดอาการเจ็บปวด เมื่อถึง บริเวณที่เกิดการบาดเจ็บทุกจุด
3. ช่วยให้เอ็นและ กล้ามเนื้อบริเวณเท้า และข้อเท้ามีความแข็งแรง ยืดหยุ่น ได้ดีขึ้น

### ข้อแนะนำวิธีบริหาร

ท่าที่ 1 นั่งวางฝ่าเท้าบนลูกเทนนิสหรือขวดน้ำ จากนั้นคลึงไปมาใต้ฝ่าเท้า จนรู้สึกว่พังผืดใต้ฝ่าเท้าคลายตัว



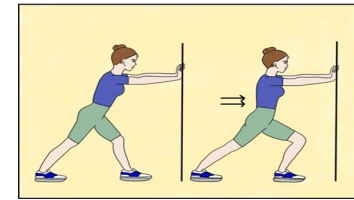
ท่าที่ 1

ท่าที่ 2 นั่งห้อยขาให้เท้าวางราบกับพื้น โดยนำเท้าข้างที่มีอาการปวด วางพาดบนหน้าตัดขาอีกข้างโดยใช้มือจับบริเวณนิ้วเท้าให้กระดูกขี้นจันรู้สึกตึงบริเวณใต้ฝ่าเท้า ยืดค้างไว้ 10-20 วินาที/ครั้ง ทำ 5-10 ครั้ง



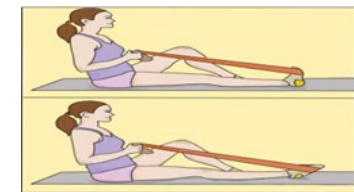
ท่าที่ 2

ท่าที่ 3 ยืนหันหน้าเข้ากำแพง ใช้มือยันกำแพงไว้ ถอยเท้าที่ต้องการยืดไว้ข้างหลังประมาณ 2 ก้าวและย่อเข่าด้านหน้าลงโดยไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ให้ขาด้านหลังเหยียดตึงและส้นเท้าติดพื้นตลอดเวลา ยืนจนรู้สึกว่่าน่องตึงให้ยืดค้างไว้ 15-20 วินาที/ครั้ง ทำ 3-5 ครั้ง



ท่าที่ 3

ท่าที่ 4 นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า โดยใช้ผ้าคล้องที่ปลายเท้าไว้ และดึงเข้าหาตัว จนรู้สึกว่่าน่องด้านหลังตึงให้ยืดค้างไว้ 10-20 วินาที/ครั้ง ทำ 5-10 ครั้งทำสลับกัน



ท่าที่ 4