

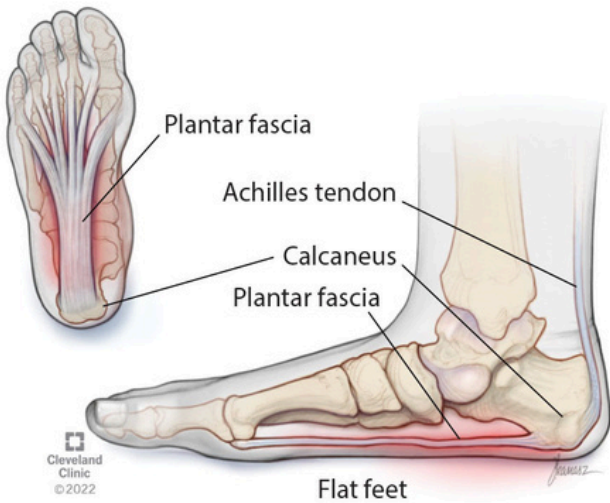
# เท้าแบนกับรองช้ำ

## เจ็บส้นเท้า ( Heel pain)

ภาวะเท้าแบน คือภาวะที่ มีอุ้งเท้าน้อย หรือเท้าแบนราบเรียบขณะลงน้ำหนัก ซึ่งทำให้เกิดการกระจายน้ำหนักทั่วทั้งฝ่าเท้า หากท่านใดมีน้ำหนักมาก หรือมีกิจกรรมที่ลงน้ำหนักมาก เช่น เดินเยอะ วิ่งออกกำลังกายมาก ทำให้เกิดการใช้เท้ามากก็อาจให้ก่อการเจ็บฝ่าเท้าได้ เช่น บริเวณส้นเท้า ที่เราเรียกว่า รองช้ำ ( Plantar fasciitis) ที่พังผืดใต้ฝ่าเท้าเสื่อมสภาพหรือมีการใช้งานมากเกินไป จะมีอาการเจ็บตอนเช้าหลังตื่นนอนเมื่อก้าวลงน้ำหนัก หรือ นั่งสักพักแล้วลุกขึ้นเดินกระทันหัน อาจมีเสียงแปล็บๆ ที่ส้นเท้าได้

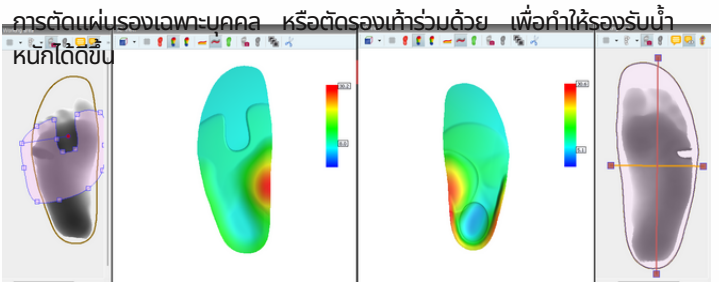


## Plantar Fasciitis



## การดูแลเท้ากับ Podiatrist

Podiatrist จะมีหน้าที่ประเมินสรีระการเคลื่อนไหวของเท้าเพื่อทำให้มีความสุขสบายเท้าขณะยืนเดิน ลด pressure บริเวณที่เจ็บ ฉะนั้น Podiatrist จะมุ่งเน้นไปที่การพักเท้า นั้นไม่ใช่หมายถึง การงดเดิน ยืน แต่หมายถึงการทำให้สรีระการเคลื่อนไหวปรับเปลี่ยนสรีระลงน้ำหนัก ให้แตกต่างจากเดิม ให้มีการกระจายแรงกดที่ดี วิธีการนี้เรียกว่า การ Offloading pressure นอกจากนี้



## การดูแลรองช้ำ

การดูแลภาวะเท้าแบนและมีอาการรองช้ำหรือเจ็บส้นเท้าร่วม อาจมีหลายวิธีในการดูแลร่วม

1. การหยุดพักเท้าที่มีกิจกรรมลงน้ำหนักมาก
2. การประคบเย็นหรือการประคบอุ่น
3. การทานยาแก้ปวด การใช้ครีมหรือสเปรย์บรรเทาปวด
4. การทำกายภาพยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
5. การทำultrasound, shockwave
6. การใส่แผ่นรองฝ่าเท้าสำเร็จรูป
7. การตัดแผ่นรองฝ่าเท้า
8. การเลือกใส่รองเท้าที่ซับพอร์ตเท้าให้มากขึ้น



Sarrafian SK. *Anatomy of the Foot and Ankle*. 2nd ed. Philadelphia, Pa: J B Lippincott; 1993.  
 Kwong PK, Kay D, Voner RT, White MW. Plantar fasciitis: mechanics and pathomechanics of treatment. *Clin Sports Med*. 1988;7:119-126.  
 Riddle DL, Schappert SM. Volume of ambulatory care visits and patterns of care for patients diagnosis with plantar fasciitis: a national study of doctors. *Foot Ankle Int*. 2004;25:303-310.  
 Warren BL, Jones CJ. Predicting plantar fasciitis in runners. *Med Sci Sports Exerc*. 1987;19:71-73.