



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

"รองช้ำ" โรคเล็กๆ แต่ทรมาณ

โรครองช้ำ หรือพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ เป็นหนึ่งในโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่พบได้บ่อย มักเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของพังผืดใต้ฝ่าเท้า พังผืดใต้ฝ่าเท้าเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างปกติของเท้า เป็นโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่พบได้บ่อย มักเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของพังผืดใต้ฝ่าเท้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างปกติของเท้าที่เกาะจากกระดูกสันเท้าแผ่ไปทั่วบริเวณฝ่าเท้า จากนั้นไปเกาะที่กระดูกนิ้วเท้า พังผืดดังกล่าวทำหน้าที่ช่วยกระจายน้ำหนักไปยังฝ่าเท้าอย่างเหมาะสมในขณะยืนหรือเดิน โรครองช้ำมักพบได้บ่อยในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน กลุ่มนักวิ่ง หรือกลุ่มวัยกลางคน

อาการโดยทั่วไปของโรครองช้ำคือ อาการปวด ตึง หรือเจ็บคล้ายกับมีของแหลมมาที่มบริเวณสันเท้า ส่วนใหญ่อาการปวดมักเกิดขึ้นกับเท้าข้างใดข้างหนึ่งแต่บางครั้งอาจเกิดขึ้นได้กับเท้าทั้ง 2 ข้าง อาการเจ็บจะเป็นมากช่วงเช้าหลังตื่นนอน แล้วลุกเดิน 2-3 ก้าวแรก จากนั้นอาการปวดจะทุเลาลงหากเดินไปสักพัก จากนั้นอาการปวดอาจเกิดขึ้นได้อีกหากมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องยืนหรือเดินเป็นเวลานาน หรือปวดเมื่อลุกขึ้นยืนหลังจากนั่งเป็นระยะเวลานาน



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

สาเหตุของการเกิดพังผืดไตฝ่าเท้า หรือรองช้ำ ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิดโรครองช้ำได้ หนึ่งในสมมติฐานที่เป็นไปได้คือ ในขณะที่เท้ารับน้ำหนักของร่างกาย เช่น ขณะยืน เดิน หรือวิ่ง เกิดการลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้าที่ต่อเนื่องหรือมากเกินไป ส่งผลให้พังผืดไตฝ่าเท้าถูกยืดออกอย่างฉับพลัน กลไกดังกล่าวหากเกิดขึ้นซ้ำๆจะส่งผลให้พังผืดไตฝ่าเท้าได้รับบาดเจ็บ ส่งผลให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้

อายุเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของโรครองช้ำ โดยพบบ่อยในผู้ที่มีอายุ 40 ถึง 60 ปี โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ต้องลงน้ำหนักที่ส้นเท้าอย่างต่อเนื่อง เช่น การวิ่ง หรือการเต้น เป็นต้น

ภาวะเท้าแบน ผู้ที่มีภาวะเท้าแบนอาจส่งผลให้พังผืดไตฝ่าเท้าถูกยืดออกมากกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เมื่อมีการยืนหรือเดินเป็นระยะเวลาาน พังผืดไตฝ่าเท้าได้รับบาดเจ็บและอักเสบเรื้อรังได้ น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ น้ำหนักตัวส่งผลให้เกิดแรงกดต่อพังผืดไตฝ่าเท้าเพิ่มขึ้น

โรครองช้ำ หากไม่ได้รับการรักษาโรครองช้ำอาจส่งผลให้เกิดการปวดฝ่าเท้าเพิ่มขึ้น ซึ่งอาการปวดดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือการทำงานได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

การวินิจฉัยโรค แพทย์อาจต้องซักประวัติและตรวจร่างกาย โดยเฉพาะตำแหน่งที่ปวด ลักษณะของการปวด กิจกรรมที่ทำให้ปวดมากขึ้น และกิจกรรมที่ทำให้ปวดน้อยลง จากนั้นตรวจร่างกายโดยคุณลักษณะเท้า ชยับเท้า และคลำเพื่อหาตำแหน่งจุดกดเจ็บ

การรักษาพังผืดใต้ฝ่าเท้า โดยส่วนใหญ่แล้วโรครองช้ำสามารถรักษาได้ด้วยการกินยา การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกายภาพบำบัด การรักษาด้วยคลื่นช็อกเวฟ และการฉีดยา

ยาที่สามารถทานได้ เช่น พาราเซตามอล หรือยาในกลุ่ม NSAIDs (ยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์) เช่น ไอบูโพรเฟน นาพรอกเซน มีลือกซิแคม (เมบิก) เซเลโคซิบ (เซเลเบริกซ์) เอทอริคอกสิบ (อาร์คอกเซีย) สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดจากโรครองช้ำได้ อย่างไรก็ตาม ควรรับประทานในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากยารับประทานอาจมีผลข้างเคียงต่อไต ตับ กระเพาะอาหาร หรือหัวใจ และอาจทำให้เกิดการแพ้ยาในผู้ป่วยบางราย นอกจากนี้ อาจมียาทาเฉพาะที่ (ครีมหรือเจล) เช่น ไดโคลฟีแน็ก เจล (ไดฟิสิ่น เจล) มีความปลอดภัยมากกว่า ยารับประทานและสามารถบรรเทาอาการปวดได้



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

การออกกำลังกายเพื่อบรรเทาอาการปวดจากโรคข้ออักเสบ คือการยืดบริเวณพัง
ผืดใต้ฝ่าเท้า เอ็นร้อยหวายและกล้ามเนื้อน่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใส่
รองเท้าที่สึกหรอ พื้นรองเท้าบางหรือแข็ง ให้เปลี่ยนรองเท้าเป็นขนาดพอดีกับ
ความยาวและความกว้างของเท้า วัสดุสวมใส่สบาย มีส่วนโค้งรองรับพอดีกับ
อุ้งเท้า และพื้นรองเท้ารองรับแรงกระแทกของฝ่าเท้าขณะเดินหรือออกกำลังกาย
ได้ดี หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า หากมีอาการปวดจากโรคข้ออักเสบเรื้อรัง ควร
หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่าทั้งในบ้านและนอกบ้าน

ควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม น้ำหนักของร่างกายที่เพิ่ม
ขึ้นเสี่ยงต่อการเพิ่มแรงกดต่อพังผืดใต้ฝ่าเท้า อันนำไปสู่โรคข้ออักเสบ ควรควบคุม
น้ำหนักโดยการคุมอาหารและออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่กระแทกต่อฝ่าเท้า
เช่น การเดิน การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องเดินวงรี (elliptical training), การ
ว่ายน้ำ และการปั่นจักรยาน เป็นต้น หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ออกแรงกดต่อ
ฝ่าเท้าสูง เช่น วิ่งเร็ว การเต้นที่มีการขยับเท้าเร็ว เทนนิส แบดมินตัน บาสเกต
บอล ฟุตบอล เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

นอกจากนี้ อาจมีอุปกรณ์เสริมช่วยบรรเทาอาการปวดเท้า เช่น แผ่นรองส้น เพื่อลดแรงกระแทกที่ฝ่าเท้าและเพิ่มความนุ่มสบายในขณะที่ยืนหรือเดิน อาจพิจารณาใช้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ในขณะที่ยังมีอาการปวดเท้า อุปกรณ์พยุงอุ้งเท้าด้านในเพื่อหย่อนพังผืดใต้ฝ่าเท้าไม่ให้ตึงจนเกินไป ส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้ามีความยืดหยุ่นที่เหมาะสม พร้อมสำหรับการรองรับแรงกระแทกในขณะที่ยืนหรือเดิน แผ่นรองเท้า แพทย์อาจแนะนำให้ใช้แผ่นรองเท้าที่เหมาะสมกับรูปเท้าเพื่อบรรเทาอาการปวด อาจพิจารณาแผ่นรองเท้าชนิดสำเร็จรูปที่วางขายโดยทั่วไปในผู้ป่วยบางรายที่แพทย์เห็นสมควร อาจพิจารณาแผ่นรองเท้าแบบสั่งตัดเฉพาะราย เพื่อให้แผ่นรองเท้าที่ตัดมาเหมาะสมและมีรูปร่างที่พอดีกับรูปร่างเท้าของผู้ป่วย ส่งผลให้เกิดการกระจายน้ำหนักที่เหมาะสมไปยังฝ่าเท้า ทำให้ลดอาการปวดฝ่าเท้าได้ในขณะยืนหรือเดิน อุปกรณ์พยุงเท้าสำหรับใส่ตอนกลางคืน ในขณะหลับ ร่างกายจะผ่อนคลายส่งผลให้ข้อเท้าตึงซึ่งจะส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้าหดตัว เมื่อตื่นนอนและลุกเดิน พังผืดใต้ฝ่าเท้าจะถูกยืดออกอย่างเฉียบพลัน ส่งผลให้เกิดอาการปวดได้ อุปกรณ์พยุงเท้าสำหรับใส่ตอนกลางคืนจะช่วยให้ข้อเท้าไม่ตึง ส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้าถูกยืดออกอย่างเหมาะสมอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้ป้องกันอาการปวดในตอนเช้าได้ ในผู้ป่วยบางรายอาจต้องมีการทำกายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดจากโรครองเท้าได้โดยใช้เครื่องมือ เช่น การประคบอุ่น การใช้เครื่องมือคลื่นอัลตราซาวนด์เพื่อการรักษา การรักษาด้วยเครื่องมือช็อกเวฟ หรือคลื่นกระแทก (Extracorporeal shock wave therapy) เพื่อกระตุ้นเนื้อเยื่อพังผืดใต้ฝ่าเท้าให้เกิดกระบวนการซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาใหม่ ส่งผลให้ลดความตึงของพังผืดที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถบรรเทาอาการปวดจากโรครองเท้าได้.