



รองช้ำ (โรครองช้ำ, โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ, plantar fasciitis)

คือ โรคที่ทำให้มีอาการปวดบริเวณส้นเท้าซึ่งพบได้บ่อยมากๆ เกิดจากการอักเสบแบบเรื้อรังของพังผืดฝ่าเท้า ซึ่งยึดบริเวณกระดูกส้นเท้า ไปที่เท้าส่วนหน้า ทำให้มีอาการปวดส้นเท้าตอนเริ่มออกเดิน เช่นตอนตื่นนอนเดินก้าวแรกๆ หรือนั่งทำงาน นั่งรถสักพัก แล้วเริ่มเดิน หลังจากที่ได้เดินไปสักพัก อาการปวดส้นเท้าจะลดลง ในบางคนมีอาการเป็นมาเรื่อยๆ อาการปวดอาจมีตลอดเวลาที่เดินเลยก็ได้

เกิดจากอะไร?

รองช้ำเกิดจากพังผืดฝ่าเท้าอักเสบ โดยพังผืดฝ่าเท้าเป็นอวัยวะที่มีในทุกๆ คน อยู่แล้วนะครับ

พังผืดฝ่าเท้าของเราจะเกาะจากกระดูกส้นเท้าไปที่ส่วนหน้าเท้า ทำหน้าที่ซึ่งให้เท้าของเราเป็นอุ้งเท้าขึ้นมา นอกจากนั้น บริเวณกระดูกส้นเท้ายังมีเอ็นร้อยหวายมาเกาะอยู่ด้วย โดยพังผืดฝ่าเท้ากับเอ็นร้อยหวายจะทำงานประสานกันอยู่ตลอดเวลา

พังผืดฝ่าเท้าที่ตึงเกินไป และเอ็นร้อยหวายที่ตึงเกินไป จะทำให้แต่ละก้าวเดิน เราใช้งานพังผืดฝ่าเท้ามากกว่าปกติ เมื่อเดินมากๆติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จุดเกาะพังผืดฝ่าเท้าก็อักเสบขึ้นมาได้ครับ

ใครมีโอกาสเสี่ยงเป็นรองช้ำ

- คนที่มีอายุ 40-60 ปี เป็นช่วงที่ทำงานหนัก ออกกำลังกายหนัก แต่ร่างกายไม่หนุ่มสาวเหมือนเดิมแล้วครับ
- มีโครงสร้างเท้าผิดปกติ ส่วนใหญ่ที่พบจะเป็นเท้าแบน, อุ้งเท้าสูง, เอ็นร้อยหวายตึงเกินไป จะพบรองช้ำได้บ่อย และยังเป็นปัญหาที่แก้ไขยากด้วยครับ อาการมักจะเป็นๆหายๆ
- น้ำหนักตัวมาก ทำให้แต่ละก้าวเดิน พังผืดฝ่าเท้าใช้งานมาก
- ออกกำลังกายหนัก ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาที่ใช้เท้าตลอด เช่นนักวิ่งมาราธอน นักวิ่งสายเทรล (วิ่งขึ้นลงเขา)
- ทำงานที่ต้องยืนเดินนานๆ หรือใส่รองเท้าเฉพาะแบบ เช่น ครู, ทหาร, ตำรวจ, เกษตรกร, ทำงานที่ต้องใช้รองเท้าส้นสูง

เจ็บรองช้ำ อาการเป็นอย่างไร

- เจ็บส้นเท้า
- บางคนอาจเจ็บที่พังผืดฝ่าเท้า บริเวณอุ้งเท้าร่วมด้วย
- ส่วนใหญ่เป็นข้างเดียว บางคนก็เป็นทั้งสองข้าง แต่จะมีข้างหนึ่งที่อาการมากกว่า
- อาการปวดจะเป็นแบบ แล็บๆ จี๊ดๆ
- อาการมักเป็นตอนเริ่มเดิน เช่นตอนตื่นนอนมาเดินก้าวแรกๆ, หลังจากนั้นประหลุมนานๆ หรือนั่งรถไกลๆ แล้วเริ่มเดิน



- พอเดินไปสัปดาห์อาการปวดจะค่อยๆดีขึ้นไปเอง
- เดินหรือวิ่งขึ้นลงบันไดหรือที่ชันอาการจะเป็นมากขึ้น
- หลังจากใช้งานท่ามาหนักๆ ทั้งวัน อาการปวดส้นเท้าก็จะเป็นอีกได้ (ส่วนใหญ่จะปวดหลังทำกิจกรรมหนักๆ แต่จะไม่ค่อยปวดระหว่างทำกิจกรรมนะครับ)

รักษารองเท้า (วิธีรักษารองเท้าด้วยตัวเอง)

การรักษารองเท้าต้องทำหลายๆอย่างประกอบกัน และใช้เวลารักษาช่วงหนึ่ง (1-3 เดือน) ไม่มีวิธีรักษาแบบใดๆที่ทำแล้วหายขาดในทันทีครับ

▪ ยากินแก้รองเท้า

ถ้าปวดมากๆ หรือไปใช้งานมาหนักจริงๆ ทานยาแก้อักเสบช่วยลดอาการปวดอักเสบได้ครับ ทานสั้นๆพอทุเลาอาการปวดก็หยุดทาน (ปรึกษาเภสัชกรก่อนทานนะครับ)

▪ กายภาพโรครองเท้า

การรักษารองเท้าด้วยวิธีกายภาพ เป็นวิธีที่ได้ผลดีและทำให้หายขาดได้นะครับ แต่ต้องอดทนนิดนึง ต้องหาเวลาทำกายภาพเป็นประจำ และต้องใช้เวลาสักหน่อยถึงจะเห็นผล การกายภาพสามารถทำได้ด้วยตัวเองที่บ้านได้เลยครับ โดยการยืดเหยียดเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่สำคัญ 3 ส่วน

1. ยืดพังผืดฝ่าเท้า

การยืดทำโดย ยกขาข้างที่เจ็บขึ้นนั่งท่าไขว่ห้าง ใช้มือข้างเดียวกับขาข้างที่ยกกระดกข้อเท้าและนิ้วเท้าขึ้น โดยให้ปลายเท้าชี้ไปทางหัวเข่า จะรู้สึกว่าพังผืดที่ใต้ฝ่าเท้าตึงขึ้นมา ค้างไว้ 10-20 วินาทีแล้วพัก ทำประมาณ 10-20 ครั้ง ตอนตื่นนอน และก่อนนอน

2. ยึดน้องและเอ็นร้อยหวาย

การยืดทำโดย นั่งเหยียดขาตรง ใช้ผ้าขนหนู หรือเช็มขัด คล้องปลายเท้า ดึงให้ข้อเท้ากระดกขึ้น ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำประมาณ 10-20 ครั้ง ตอนตื่นนอน และก่อนนอนเช่นกัน

3. ยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง

การยืดทำโดย นั่งเหยียดขาตรง เท้าชิดกัน ก้มตัวให้ได้มากที่สุด โดยที่เข่าไม่งอ ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำประมาณ 10-20 ครั้ง ตอนตื่นนอน และก่อนนอนเช่นกัน

▪ นวดแก้อาการรองช้ำ

สามารถนวดได้ครับ นวดด้วยตัวเองก็ได้ โดยใช้อุปกรณ์ที่เป็นทรงกลม เช่น ลูกเทนนิส หรือลูกบอลเล็กๆ วางบนพื้น แล้วเอาเท้าคลึงบริเวณพังผืดฝ่าเท้า แต่อย่าเหยียบแรงเกินไปนะครับ เดี่ยวจะยิ่งเจ็บ

ลองใช้ขวดแก้วเล็กๆ เช่น ขวดแยม นำมาใส่น้ำอุ่นซักครึ่งขวด ปิดฝาให้แน่น วางบนพื้น ให้เราใช้เท้าวนคลึงไปมาครับ พังผืดฝ่าเท้าจะได้ทั้งนวด ได้ทั้งประคบ ร้อนไปในตัวเลย

▪ รองเท้าแก้รองช้ำ

การเลือกรองเท้าก็สำคัญนะครับ ควรเลือกรองเท้าที่ไม่คับ หรือหลวมเกินไป พื้นนุ่มๆ ถ้าได้เป็นรองเท้ายิ่งดีเลยครับ เนื่องจากพื้นรองเท้าซับแรงกระแทกได้ดี

ถ้าเลือกคู่ที่ถูกใจได้แล้ว แนะนำว่าควรซื้อมาสักทั้งในบ้าน (คู่สะอาด) และนอกบ้าน (คู่สกปรก) เลยครับ เนื่องจากการถอดรองเท้าเดินในบ้าน เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในคนที่เป็กรองช้ำนะครับ

▪ อุปกรณ์แก้รองช้ำ

อุปกรณ์รองสันเท้า มีหลายแบบครับ เน้นที่นุ่มๆ เป็นหลัก

- แผ่นรองรองเท้า
- อุปกรณ์เสริมอุ้งเท้า สำหรับคนที่มีปัญหา รองเท้าร่วมกับเท้าแบน
- รองเท้าเสริมอุ้งเท้า สำหรับคนที่มีปัญหา รองเท้าร่วมกับเท้าแบน
- แท่นเหยียบยืดน่อง

▪ จิตยารักษารองเท้า

การจิตยารักษารองเท้านั้น ได้ผลครับ แต่จะได้ผลชั่วคราวแล้วอาการจะกลับมาเป็นอีก เนื่องจากยาที่ฉีดส่วนใหญ่จะเป็นยาชาผสมกับยาสเตียรอยด์ เมื่อฉีดเข้าไปแล้ว จะกดการอักเสบบริเวณนั้น ทำให้อาการดีขึ้นครับ แต่ถ้าพังผืดฝ่าเท้ายังตึงอยู่ เดี่ยวอาการก็กลับมาเป็นอีกครับ

การฉีดสเตียรอยด์ยังมีความเสี่ยงอื่นๆด้วยนะครับ เช่น การติดเชื้อ การทำให้ไขมันสันเท้าฝ่อ และการทำให้พังผืดฝ่าเท้าขาดได้ ดังนั้นถ้าจะฉีดมีคำแนะนำดังนี้

- ฉีดได้ไม่เกิน 2-3 ครั้ง ถ้าไม่หายก็ไม่ควรฉีดอีกแล้ว
- แต่ละครั้งควรฉีดห่างกันอย่างน้อย 3 เดือน
- ฉีดโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ถ้าเป็นไปได้ควรมีอุปกรณ์อัลตราซาวด์มาช่วยบอกตำแหน่งเข็มด้วยว่าปลายเข็มอยู่บริเวณพังผืดฝ่าเท้า

รองเท้าเรื่อจริง !!!

การรักษารองเท้าจะใช้เวลานานหน่อยนะครับกว่าจะเห็นผลว่าดีขึ้น ควรใช้หลายๆวิธีรักษาร่วมกัน โดยการรักษหลักจะเป็นการกายภาพให้ถูกท่า และทำอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับคนที่เป็มานานๆ เช่นเป็นมาเป็นปีหรือหลายๆเดือนแล้ว แนะนำว่าลองทำตามทีกล่าวไว้ข้างต้นก่อน ตั้งใจทำให้ได้บ่อยๆ ทุกๆวัน อาการอาจจะดีขึ้นก็ได้ ถ้าทำกายภาพอย่างถูกต้อง ทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เลือกรองเท้าที่เหมาะสม แล้วยังไม่ดีขึ้น อาจต้องพบแพทย์แล้วครับ เพื่อตรวจว่า เราเป็นโรครองช้ำจริงหรือมีโรคอื่นๆร่วมด้วยหรือไม่ การรักษาของเราครอบคลุมดีหรือยัง เรามีภาวะเท้าผิดปกติหรือไม่(ทำให้รองช้ำไม่หายขาด) และวางแผนการรักษาด้วยกับคุณหมอต่อไปครับ

ถ้ารักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดมาเต็มที่แล้ว คงต้องพึ่งการผ่าตัดแล้วครับ การผ่าตัดรักษารองช้ำนั้นมีหลายวิธีครับ เช่นการส่องกล้องคลายพังผืดฝ่าเท้า การผ่าตัดกระดูกงอกสันเท้า (ถ้ามี) การผ่าตัดคลายความตึงของน่อง

ซึ่งวิธีการผ่าตัดนั้นแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาถึงความเหมาะสมอีกทีนะคะ แต่การผ่าตัดส่วนใหญ่เป็นการผ่าตัดเล็ก ได้ผลดี ฟื้นหายไวครับ

เป็นรองช้ำแล้วออกกำลังกายได้ไหม

ออกกำลังกายได้ครับ โดยมีข้อแนะนำดังนี้

- ไม่ควรหักโหม ถ้ารู้สึกปวดสันเท้า ควรพัก
- เลือกรองเท้าให้เหมาะกับชนิดกีฬา ถ้าเป็นรองเท้าผ้าใบได้จะดีที่สุดครับ
- ก่อนออกและหลังออกกำลังควรยืดเหยียดพังผืดฝ่าเท้า ยืดเหยียดน่อง และกล้ามเนื้อโคนขาให้ดีกว่าก่อน
- ถ้าเป็นไปได้ ควรเปลี่ยนชนิดกีฬาที่เล่นบ้าง เล่นสลับๆกัน เช่นวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน สลับวันกัน