

เอ็นร้อยหวายอักเสบ

สวัสดีครับ วันนี้ผมจะมาเล่าให้ฟังเกี่ยวกับ อาการเจ็บเอ็นร้อยหวายนะครับ ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้บ่อยเลยครับ โดยเฉพาะคนที่ต้องใช้งานข้อเท้าหนัก ๆ เช่น ยืนทำงานติดต่อกันนาน ๆ หรือกลุ่มนักกีฬาที่ต้องซ้อมเตรียมการแข่งขัน

เอ็นร้อยหวายเป็นเอ็นที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายเลยครับ จะอยู่ด้านหลังข้อเท้า ด้านต้นจะยึดกับกล้ามเนื้อน่อง ด้านปลายจะยึดกับกระดูกสันเท้า โดยเอ็นนี้จะทำหน้าที่จิกข้อเท้าลง ทำให้เอ็นนี้จะถูกใช้ในกิจกรรมต่างๆมากมาย ตั้งแต่การเดิน วิ่ง ยืน ขึ้นบันได ลงบันได กระโดด เรียกว่าต้องใช้งานเอ็นนี้แทบจะตลอดเวลาที่เราไม่ได้นั่ง หรือนอนครับ

คนใช้เอ็นร้อยหวายอักเสบ จะมีอาการปวด บวม บริเวณเอ็นร้อยหวาย อาการมักจะสัมพันธ์กับกิจกรรมครับ คือ ยืน เดิน วิ่ง จะเจ็บ แต่ถ้าพัก เช่น เมื่อนั่ง นอน จะไม่เจ็บ โดยเอ็นร้อยหวายอักเสบส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นได้ 2 ตำแหน่งครับคือ

1. บริเวณเหนือขึ้นมาจากจุดเกาะเอ็นร้อยหวายที่กระดูกสันเท้าประมาณ 3-4 เซนติเมตร จุดนี้เป็นบ่อในคนหนุ่ม ๆ สาว ๆ ที่ใช้งานข้อเท้าหนัก ๆ เช่น ซ้อมวิ่งมาราธอน ไปเที่ยวเดินเขามา โดยจุดนี้เป็นจุดที่เลือดมาเลี้ยงเอ็นได้น้อยกว่าส่วนอื่น ๆ ครับ เลยทำให้อักเสบง่าย
2. จุดที่เอ็นร้อยหวายเกาะที่กระดูกสันเท้า ภาวะนี้มักจะเจอในคนอายุเยอะสักหน่อย ประมาณ 40-50 ปี ที่ใช้งานข้อเท้าหนัก ๆ มานาน ๆ เช่น คนที่มีอาชีพต้องยืนตลอดเวลา มานานๆหลายปีครับ จุดนี้เป็นจุดที่เอ็นมาเกาะกระดูกสันเท้าเรียกว่าเป็นจุดเปลี่ยนของเอ็นเป็นกระดูก ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายครับ

การรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบ ผมขอแบ่งเป็น 2 ช่วงครับ คือช่วงแรกจะต้องรักษาให้การอักเสบลดลงก่อน ลดปวด ลดบวม ใช้งานในชีวิตประจำวันได้ ส่วนช่วงที่สอง จะมีเป้าหมายในการรักษาเพื่อให้เอ็นร้อยหวายไม่กลับมาอักเสบอีก

การรักษาในช่วงแรกเพื่อลดการอักเสบ ลดปวด ลดบวม จะประกอบไปด้วย

1. การพัก ส่วนใหญ่จะแนะนำให้ลดการใช้งานข้อเท้าหนัก ๆ เช่น ปกติวิ่งมาราธอน เล่นฟุตบอล ก็แนะนำให้เปลี่ยนมาเล่นกีฬาที่เบา ๆ แทน เช่น การเดิน วิ่งเบา ๆ ใช้เครื่องเดินวงรี หรือการว่ายน้ำ แทน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกล้ามเนื้ออ่อนแรงครับ แต่ถ้าปวดมาก ๆ จริง ๆ อาจจะใช้อุปกรณ์ช่วยได้ครับ เช่น รองเท้าบูธช่วยเดิน ไม่เท้า ไม่นั่ง รัดเข็มขัด หรือแม้แต่การใส่เฝือกให้ข้อเท้าหนึ่งจริง ๆ เพื่อให้เอ็นร้อยหวายได้พักครับ
2. ยกขาสูงบ่อย ๆ เพื่อลดอาการบวม ตอนนอนแนะนำให้เอาหมอนหรือผ้าห่มพันทบหนา ๆ รองบริเวณน่อง ตอนนั่ง ให้นำเก้าอี้วางขา มาวางรองบริเวณน่องครับ เพื่อลดอาการบวม
3. ประคบเย็น ไม่ควรประคบอุ่นนะครับในช่วงแรก การประคบเย็นแนะนำให้ใช้ cold pack แห่ตู้เย็น ห่อด้วยผ้าขนหนู นำมาประคบครับ จะได้ไม่เย็นเกินไป
4. ถ้าปวดมากอาจจะใช้ยาแก้ปวด ยาลดการอักเสบช่วยโดยทานระยะเวลานั้น ๆ ครับ ถ้าจำเป็นต้องใช้ยาจริง ๆ ต้องปรึกษาเภสัชกรก่อนใช้นะครับ เพื่อความปลอดภัย
5. ช่วงที่ยังปวดอยู่แนะนำให้ควรเลือกรองเท้าที่ส้นเท้าด้านหลัง สูงกว่าด้านหน้าหน่อยนะครับ การเลือกรองเท้าลักษณะดังกล่าว จะทำให้เอ็นร้อยหวายหย่อนลงเล็กน้อย ลดการปวด อักเสบได้ดีครับ หรือบางคนจะใช้อุปกรณ์เสริมส้นเท้า เพื่อให้ส้นสูงขึ้นก็ได้เช่นกันครับ
6. ยืดเหยียดเอ็นร้อยหวายเบา ๆ สามารถทำได้ครับ โดยดูตามอาการเจ็บ ถ้าทำแล้วเจ็บให้ดื่มน้ำไปก่อนครับ การยืดเหยียด อาจจะใช้การนั่ง เหยียดขาตรง ใช้มือจับผ้าขนหนูทั้งสองข้าง คล้องปลายเท้าแล้วดึงเข้าหาตัวก็ได้ครับ สามารถควบคุมการดึงได้ครับ
7. ไม่แนะนำการใช้ยาฉีดเข้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย หรือว่าส้นเท้านะครับ เนื่องจากส่วนใหญ่จะเป็นการฉีดสเตียรอยด์ อาจจะลดอาการปวดได้เร็ว แต่ถ้าฉีดไม่ถูกวิธี หรือฉีดบ่อยเกินไป จะส่งผลให้เอ็นร้อยหวายขาดได้ครับ

เมื่อเอ็นร้อยหวายอักเสบ ได้รับการรักษาดังข้างต้นมาสักระยะ ประมาณ 1-2 สัปดาห์ อาการดีขึ้นครับ อาการปวดบวม ลดลง ใช้งานข้อเท้าในชีวิตประจำวันได้ จึงเข้าสู่วิธีการรักษา ในช่วงต่อมา คือการป้องกันไม่ให้เอ็นอักเสบอีก หรืออักเสบบ่อยครับ

1. แนะนำการกายภาพเพื่อฝึกความแข็งแรงของเอ็นร้อยหวายครับ เรียกว่าท่าย่อ-เขย่ง การฝึกให้เรายืนที่บันไดครับ ใช้ปลายเท้ายืน แต่ทำให้ส้นเท้ายื่นออกมาจากชั้นบันได การฝึกให้ย่อส้นเท้าให้ต่ำกว่าชั้นบันได นับประมาณ 3 วินาที จากนั้นให้เขย่งให้ส้นเท้าสูงกว่าชั้นบันไดครับ ทำประมาณ 10 ครั้ง สามรอบ การฝึกนี้จะทำให้เอ็นร้อยหวายแข็งแรงขึ้นครับ
2. ยืดเหยียดเอ็นร้อยหวายบ่อย ๆ ครับ โดยเฉพาะคนที่ต้องยืนนาน ๆ ต้องฝึกซ้อมกีฬาครับ คนที่ชอบวิ่งออกกำลังกาย แนะนำว่าควรแบ่งเวลาวิ่งมายืดเหยียดเอ็นร้อยหวาย ก่อนและหลังวิ่งประมาณ 5-10 นาทีครับ
3. เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรม ถ้ามีปัญหาเอ็นร้อยหวายบ่อย แนะนำเลือกรองเท้าที่ส้นด้านหลังสูงกว่าพื้นด้านหน้าเท้าประมาณ 8-10 มิลลิเมตรครับ และควรเลือกรองเท้าที่พื้นรองเท้าโค้ง ๆ เชิดหน้าเชิดหลังครับ
4. กลุ่มที่ชอบออกกำลังกาย แนะนำให้มีวิธีออกกำลังกายหลายๆชนิดครับ เช่น วิ่ง ปั่น จักรยาน ว่ายน้ำ เข้าฟิตเนส และกระจาย ๆ กิจกรรมกันทำครับ เช่น วันจันทร์วิ่ง วันอังคารไปว่ายน้ำ และมีช่วงพักบ้างครับ เพื่อให้กล้ามเนื้อไม่ถูกใช้หนัก ๆ ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ครับ เน้นกระจายกลุ่มกล้ามเนื้อและเอ็นให้ถูกใช้งานสลับ ๆ กันครับ
5. คนที่ต้องทำงานยืนนาน ๆ ตลอดวัน แนะนำอาจจะต้องหาช่วงเวลาพัก เพื่อยืดเหยียด หรือเดินบ้างครับ ไม่ยืนต่อเนื่องนาน ๆ บางคนอาจจะใช้การพักเท้า เช่น ยืนเท้าขวา พักเท้าซ้าย สักพักก็สลับ ยืนเท้าซ้าย พักเท้าขวา ก็ช่วยได้ครับ
6. ถ้าสังเกตว่าเป็นบ่อย เป็นนาน เป็นหนัก ไม่หายสักทีอาจจะต้องมาพบแพทย์เพื่อตรวจครับ ว่ามีความผิดปกติบริเวณข้อเท้าหรือไม่ ทำให้เอ็นร้อยหวายอักเสบบ่อยครับ เช่นมีกระดูกออกมาขบเอ็นร้อยหวาย หรือว่ามีเอ็นร้อยหวายตึงมากผิดปกติ มีเท้าผิดรูปบางอย่างเช่น เท้าโก่ง เท้าแบนก็ส่งผลให้เอ็นร้อยหวายอักเสบบ่อยได้ครับ