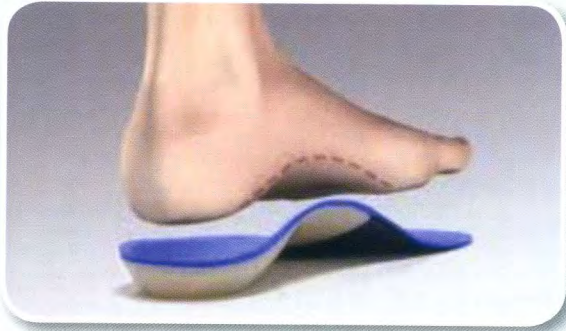
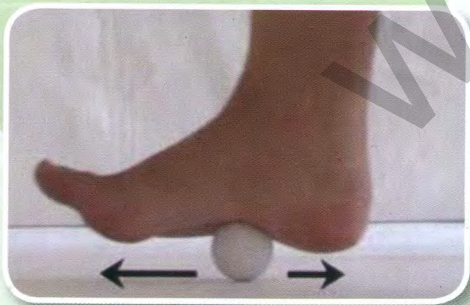


## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

1. ควรประคบน้ำร้อนหรือแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งเพื่อลดการอักเสบ
2. ควรเลือกรองเท้าที่พื้นรองเท้าไม่แข็งเกินไปหรือใช้แผ่นรองเท้า หรือแผ่นรองสันเท้า



3. นวดบริเวณเอ็นใต้ฝ่าเท้าหรือเหยียบลูกบอลเพื่อนวดเอ็นฝ่าเท้า



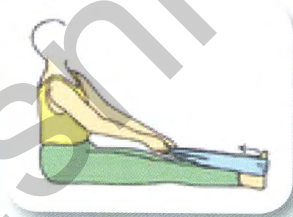
## การออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดคือการ ยืดกล้ามเนื้อน่องและยืดเอ็นฝ่าเท้าโดยแต่ละท่าทำค้างไว้ 30 วินาที ต่อ 1 ครั้ง ทำอย่างน้อย 10 ครั้ง มี 3 วิธีได้แก่

1. ใช้มือยันกำแพงโดยให้ขาตั้ง 2 ข้างติดพื้นเหยียดขาข้างที่ต้องการยืดออกจนรู้สึกตึงพร้อมมองขาอีกข้างหนึ่ง



2. ใช้ผ้าคล้องเท้าแล้วดึงจนรู้สึกตึง



3. วางเท้าพาดที่ชั้นบันไดแล้วทิ้งน้ำหนักลงเพื่อยืดเอ็นฝ่าเท้า



สงวนลิขสิทธิ์

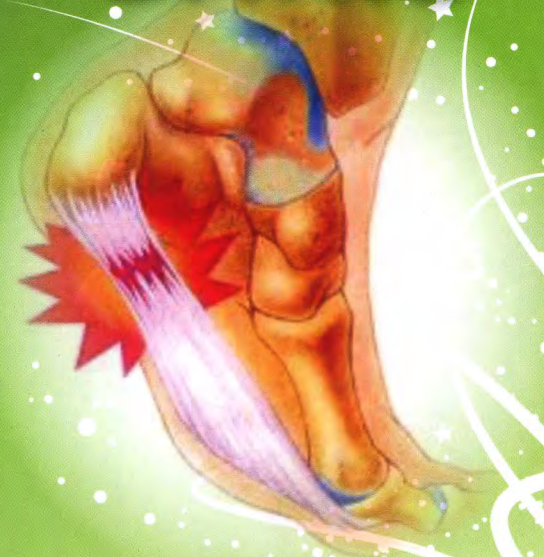
กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟู  
สมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

# โรคเอ็นฝ่าเท้า อักเสบ



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ  
ทางการแพทย์แห่งชาติ  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2591-4242  
www.snmrc.go.th



# โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

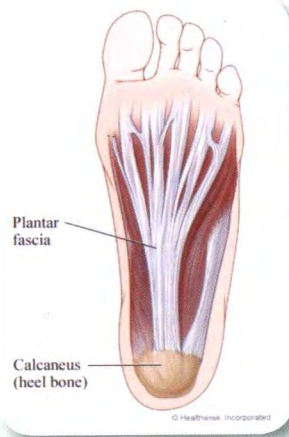
“โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ”

หรือ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “โรครองช้ำ”

เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้ป่วย

ที่มาด้วยอาการปวดส้นเท้าซึ่งเกิด

ขึ้นจากมีการบาดเจ็บหรืออักเสบของเอ็นใต้ฝ่าเท้าบริเวณจุดเกาะเอ็นกับกระดูกส้นเท้า



เอ็นฝ่าเท้าเป็นเอ็นที่ยึดจากกระดูกส้นเท้าไปยังนิ้วเท้าโดยมีหน้าที่ช่วยรักษารูปเท้าและทำหน้าที่เหมือนสปริงเพื่อช่วยลดแรงกระแทกเมื่อเดินหรือวิ่ง

## โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบเกิดขึ้นได้อย่างไร

สาเหตุเกิดจากการมีแรงดึงตัวเพิ่มขึ้นของเอ็นฝ่าเท้าเวลาเดินทำให้เกิดการอักเสบและอาการปวดแรงดึงตัวที่เพิ่มขึ้นอาจเกิดขึ้นเนื่องจาก ท่าผิดรูป ข้อติด หรือ การยืนหรือเดินนานๆ



## ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ ได้แก่

- ผู้หญิง เนื่องจากไขมันใต้ฝ่าเท้าจะบางกว่าผู้ชาย
- คนอ้วน
- ผู้สูงอายุ เนื่องจากไขมันบริเวณส้นเท้าจะบางลง ทำให้เอ็นฝ่าเท้าได้รับแรงกระแทกมากขึ้น
- ผู้ที่มีเท้าผิดรูป
- นักวิ่ง
- อาชีพที่ต้องยืน เดิน นานๆ

## อาการแสดง

อาการเฉพาะของโรคนี้

คือ ผู้ป่วยจะมาด้วยอาการปวด

ส้นเท้าเมื่อลุกขึ้น

เดินหลังตื่นนอนตอน

เช้า หรือหลังจากนั่งพัก

มาเป็นเวลานาน เนื่องจาก

เกิดการระคายของเอ็นฝ่าเท้าที่อักเสบอย่างทันทีทันใด

แต่เมื่อเดินไประยะหนึ่ง เอ็นฝ่าเท้าจะค่อยๆ ยืดหยุ่นขึ้น อาการเจ็บส้นเท้าจึง

ค่อยๆ ทุเลาลง

แนวทางในการวินิจฉัย ใช้การซักประวัติ

และตรวจร่างกายเป็นหลัก การ x-ray ไม่ช่วยในการวินิจฉัย แต่ x-ray อาจพบว่ากระดูกงอก (heel spur) ซึ่งไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เจ็บส้นเท้า

