

รองช้ำ...ช้ำแบบไม่ต้องลอง

เผยแพร่: 8 ก.ค. 2565 11:11 | ปรับปรุง: 8 ก.ค. 2565 11:11 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ภก. จุติพร ธรรมจारी คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

"เท้า" เป็นอวัยวะทำงานหนักที่สุดในแต่ละวัน เพราะคนเราใช้เท้าทุกวันในการนั่ง เดิน ยืน วิ่ง กระโดด รวมถึงการแบกรับน้ำหนักของร่างกาย หากดูจากลักษณะภายนอกอาจเห็นว่าเท้าเป็นเพียงอวัยวะเล็ก ๆ แต่ที่จริงแล้ว เท้าประกอบไปด้วยกระดูกชิ้นเล็ก ๆ ประกอบไปด้วยกระดูกและกล้ามเนื้อชิ้นเล็ก ๆ มากมาย หลายคนมักละเลยการดูแลเท้าของตนเอง ทำให้มีภาวะการผิดปกติของเท้าเกิดขึ้น โดยโรครองช้ำสามารถพบได้ประมาณ 11% -15% ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บสันเท้า ฟังผิดได้ฝ่าเท้า (Plantar fascia) มีรูปร่างเป็นสามเหลี่ยม โดยยอดของสามเหลี่ยมจะยึดติดกับกระดูกสันเท้า (calcaneus) ส่วนฐานของสามเหลี่ยมจะแยกออกเป็น 5 แฉก ไปยึดติดกับนิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว โดยฟังผิดได้ฝ่าเท้าจะมีความหนาประมาณ 3 มิลลิเมตรทำหน้าที่ในการรองรับแรงกระแทกบริเวณฝ่าเท้า (shock absorption) รองรับอุ้งเท้าในแนวตามยาว (longitudinal arch) รองรับน้ำหนักตัว ช่วยพยุงโครงสร้างเท้าให้เหมาะสม และยังทำหน้าที่ปกป้องโครงสร้างที่อยู่ลึกต่อจากพังผืด นอกจากนี้บริเวณพังผืดยังมีเส้นประสาททำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกและความเจ็บปวดได้ โดยในบางครั้งหลายท่านมีอาการเจ็บฝ่าเท้าโดยไม่ทราบสาเหตุ เจ็บที่สันเท้าจนลามไปทั่วฝ่าเท้า คิดว่าปล่อยทิ้งไว้เดี๋ยวก็หายเอง หรือกินยาแก้ปวดแล้วอาการน่าจะดีขึ้นแต่ว่ายั่งยืนไป กลับยังทำให้เดินไม่สะดวก ท่านอาจจะกำลังประสบปัญหาภาวะ ฟังผิดได้ฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar Fasciitis) หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า "รองช้ำ" ซึ่งมีคนอีกจำนวนไม่น้อยเลย ไม่ทราบว่าโรครองช้ำนี้ คือโรคอะไรกันแน่ และที่แย่ไปกว่านั้น อาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่ากำลังเป็นโรคนี้อยู่ แล้วปล่อยให้สันเท้าของตัวเองมีอาการเรื้อรัง จนสุดท้ายก็กลายเป็นรบกวนความสุขในการใช้ชีวิต



“รองช้ำ”เป็นอาการที่เกิดจากการอักเสบของพังผืดใต้ฝ่าเท้า เนื่องจากการฉีกขาดเล็ก ๆ เกิดขึ้นที่บริเวณสันเท้า ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดรองช้ำอย่างแน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากความเสื่อมของพังผืดฝ่าเท้า การใช้งานที่หนักและติดต่อกันมานาน หรือการที่ฝ่าเท้าได้รับแรงกระแทกมากเกินไป โดยขณะที่เรายืนหรือเดิน น้ำหนักตัวจะตกลงบนฝ่าเท้า ทำให้อุ้งเท้าแบนราบกับพื้นมากขึ้น ซึ่งเหมือนเป็นการเพิ่มภาระให้พังผืดและเมื่อถึงจุดที่พังผืดรับภาระไม่ไหวมันจึงเกิดแรงที่ตกลงมายังฝ่าเท้า จะกระจายไปยังบริเวณหน้าเท้าและสันเท้า ส่งผลให้พังผืดมีความตึงตัวมากขึ้น แต่หากแรงตึงตัวที่เกิดขึ้นมีมากเกินไปที่พังผืดจะรับได้ จะทำให้พังผืดได้รับความเสียหาย อาการแสดงของคนไข้ คือ จะมีอาการเจ็บจะเป็นแบบปวดจืดขึ้นมา ความเจ็บปวดจะค่อย ๆ เกิดขึ้นทีละน้อย และจะกลับมาปวดอีก อาการปวดจะรุนแรงที่สุดเมื่อเริ่มมีการลงน้ำหนักที่สันเท้าในก้าวแรก เช่น เมื่อลุกเดินก้าวแรกหลังตื่นนอนหรือหลังจากนั่งพักเป็นเวลานาน อาจมีอาการปวดมากขึ้นในช่วงระหว่างวัน หรือหลังจากที่เท้าต้องรับน้ำหนักยืนหรือเดินเป็นเวลานานและเมื่อมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ก็จะมีอาการปวดมากขึ้น ซึ่งอาการของโรคไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด แต่การบาดเจ็บจะค่อย ๆ สะสมทีละเล็กทีละน้อยจนเกิดการอักเสบ ซึ่งอายุเฉลี่ยของผู้ที่มีอาการรองช้ำจะอยู่ที่ระหว่าง 40-60 ปี กลุ่มที่สามารถเกิดโรครองช้ำ ได้แก่ กีฬาที่ลงน้ำหนักที่เท้าเยอะ ๆ

จากรายงานพบว่า นักวิ่งสมัครเล่น (Recreational) มีอาการของโรครองช้ำ 5% ถึง 10% เนื่องจากการยืดและหดตัวของพังผืดฝ่าเท้าขณะวิ่ง ร่วมกับการเกิดแรงกระทำต่อพังผืดฝ่าเท้าตลอดเวลาของการวิ่ง ผู้สูงอายุ เนื่องจากพังผืดฝ่าเท้ามีความยืดหยุ่นน้อยลง ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ทำให้พังผืดฝ่าเท้ารับแรงกระแทกมากขึ้น ผู้ที่มีอาชีพที่จำเป็นต้องยืน หรือเดินมาก ๆ ทำให้พังผืดฝ่าเท้าตึงแข็ง ผู้ที่มีอุ้งเท้าสูง หรือแบนผิดปกติ ผู้ที่ใส่รองเท้าส้นสูง รองเท้าพื้นแข็งหรือพื้นบางอยู่เป็นประจำ ผู้ที่มีโครงสร้างเท้าแบน หรือส่วนโค้งของเท้ามากผิดปกติ ทำให้รูปแบบการเดินผิดปกติ และผู้หญิงมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากไขมันสันเท้าบางกว่า เอ็น กล้ามเนื้ออ่อน และฝ่าเท้า ไม่แข็งแรงเท่าผู้ชาย โดยวิธีการดูแลตนเองในเบื้องต้น เมื่อเกิดภาวะพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ อันดับแรกควรพักการลงน้ำหนักที่บริเวณฝ่าเท้า หยุดกิจกรรมที่ต้องใช้เวลานาน ๆ หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาบนพื้นแข็งหรือสวมรองเท้าส้นนิ่มขณะออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เพราะเอ็นฝ่าเท้าก็ต้องรับน้ำหนักมาก ทำให้รักษาหายช้า หากยังอยู่ในระยะอักเสบ ควรประคบเย็นประมาณ 15 - 20 นาที บริเวณสันเท้า หลังจากนั้นเมื่อพ้นระยะอักเสบแล้ว สามารถยืดพังผืดใต้ฝ่าเท้าเพื่อให้พังผืดเกิดความยืดหยุ่น สามารถใช้ลูกกอล์ฟ หรือลูกเทนนิสเหยียบคลึงบริเวณสันเท้าที่พบจุดเจ็บตลอดแนวยาวของพังผืดฝ่าเท้า เพื่อลดความตึงตัวของพังผืดฝ่าเท้า หากอาการเจ็บยังไม่ทุเลา ควรปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อรับการรักษาอย่างเหมาะสม โดยวิธีการรักษาทางกายภาพบำบัดนั้น อาจมีการใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด เช่น อัลตราซาวด์ เลเซอร์ หรือช็อกเวฟ เพื่อช่วยเร่งกระบวนการฟื้นตัวในพังผืดฝ่าเท้า และให้ผู้ป่วยออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้ออ่อน การเพิ่มความแข็งของกล้ามเนื้อเล็กภายในฝ่าเท้า โดยทำยืดกล้ามเนื้ออ่อนกับทำยืดพังผืดฝ่าเท้า สามารถทำเองที่บ้านได้ดังนี้



ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง: ยืนตรง โดยนำขาที่ต้องการยืดไปทางด้านหลัง ย่อเข่าด้านหน้าไปจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่องของขาที่อยู่ด้านหลัง สันเท้าแนบติดกับพื้น ค้างไว้ 10 วินาที 6 ครั้ง

ทำยืดพังผืดฝ่าเท้า: นำมือข้างหนึ่งจับบริเวณนิ้วโป้งเท้า และอีกข้างหนึ่งจับบริเวณส้นเท้าก่อนมาทางด้านใน ออกแรงมือดันนิ้วโป้งในทิศทางขึ้นด้านบน จนมืออีกข้างที่อยู่บริเวณส้นเท้ารู้สึกถึงความตึงของแนวพังผืดใต้ฝ่าเท้า ยืดค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำจำนวน 6 ครั้ง

ทำลดความตึงตัวพังผืดฝ่าเท้า: นำลูกเทนนิส หรือลูกกอล์ฟคลึงตามแนวยาวของพังผืดฝ่าเท้า จากส้นเท้าไปถึงบริเวณฐานนิ้วเท้า ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

ภาวะพังผืดฝ่าเท้าอักเสบนั้น มิได้จัดเป็นกลุ่มโรคร้ายแรง แต่หากเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลให้มีอาการเจ็บปวดบริเวณส้นเท้า ทำให้ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ และถ้าปล่อยไว้นานโดยไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจนำไปสู่การเกิดอาการเรื้อรังจนเกิดเป็นหินปูนบริเวณส้นเท้า ซึ่งจะส่งผลต่อการรักษาให้หายขาดเป็นไปได้ยาก และใช้ระยะเวลาในการรักษายาวนานมากขึ้น อีกทั้ง อาการเจ็บบริเวณส้นเท้าที่เกิดขึ้น ยังสามารถส่งผลให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ และมีโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้ออื่น ๆ ตามมาจนเกิดการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน การทำกิจวัตรประจำวัน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมในท้ายที่สุด