

โรครองช้ำ หรือ โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar fasciitis)

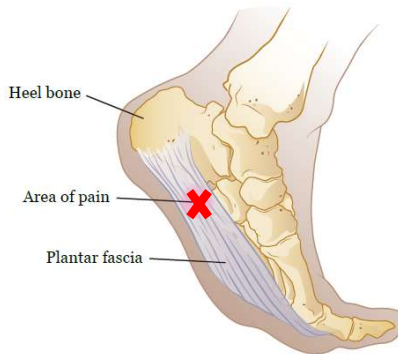
อาจารย์ ดร.ภก.ยิ่งรัก บุญดำ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หากใครเคยมีอาการปวดเสียวแปล็บๆ บริเวณส้นเท้าขณะที่เริ่มเดินหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า ไข้แล้วค่านั้นคืออาการของโรครองช้ำตามภาษาชาวบ้านหรือโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบนั่นเอง บทความนี้ ผู้เขียนจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับอาการของโรครองช้ำและวิธีการรักษากันค่ะ

พังผืดใต้ฝ่าเท้าหรือ plantar fascia คืออะไรและอยู่ตรงไหน ???

Plantar fascia คือพังผืดใต้ฝ่าเท้าที่มีรูปร่างเป็นสามเหลี่ยม โดยยอดของสามเหลี่ยมจะยึดติดกับกระดูกส้นเท้า (calcaneus) ส่วนฐานของสามเหลี่ยมจะแยกออกเป็น 5 แฉก ไปยึดติดกับนิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว โดยพังผืดใต้ฝ่าเท้าจะมีความหนาประมาณ 3 มิลลิเมตร ทำหน้าที่ในการรองรับแรงกระแทกบริเวณฝ่าเท้า (shock absorption) รองรับอุ้งเท้าในแนวตามยาว (longitudinal arch) รองรับน้ำหนักตัว ช่วยพยุงโครงสร้างเท้าให้เหมาะสมในช่วงระยะ toe-off ของการเดิน (เป็นจังหวะที่นิ้วเท้าดันให้ขาไปข้างหน้าก่อนที่จะยกขาขึ้นเพื่อก้าวต่อ คล้ายๆ กับการเขย่งเท้า) และยังทำหน้าที่ปกป้องโครงสร้างที่อยู่ลึกต่อจากพังผืด นอกจากนี้ บริเวณพังผืดยังมีเส้นประสาททอดผ่าน (medial calcaneal nerve) ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกและความเจ็บปวดได้



รูปที่ 1 พังผืดใต้ฝ่าเท้า (Plantar Fascia) (<https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/plantar-fasciitis>)

โรครองช้ำหรือ plantar fasciitis คืออะไร ???

โรครองช้ำคืออาการอักเสบที่เกิดขึ้นกับพังผืดใต้ฝ่าเท้านั่นเอง โดยผู้ป่วยมักจะมีอาการปวดบริเวณส้นเท้าด้านในหรือตามแนวแถบของพังผืดในตอนเช้า อาการปวดจะมีลักษณะแปล็บๆ เหมือนมีอะไรมาแทงบริเวณส้นเท้า หรือปวดแบบโดนของร้อน ทำให้เวลาที่วางส้นเท้าลงกับพื้นอาจมีอาการสะดุ้ง อาการปวดจะค่อยๆ เบาลงเมื่อเดินไปได้ 2-3 ก้าว และสามารถกลับมาปวดมากเหมือนเดิมได้ใหม่ หากยืนเป็นระยะเวลานานหรือลุกขึ้นจากการนั่งพักนานๆ และถ้าผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนท่าเดินเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดบริเวณส้นเท้า อาจส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการปวดบริเวณส่วนอื่นของร่างกายร่วมด้วยได้ เช่น เข่า สะโพก และ

หลัง การกระดกข้อเท้าหรือกระดกหัวแม่เท้าขึ้นสามารถเพิ่มอาการปวดได้ ภาวะพังผืดอักเสบมักจะพบได้บ่อยในคนอายุ 40-60 ปี โดยเพศหญิงมีโอกาสเกิดภาวะนี้มากกว่าเพศชายเล็กน้อย

สาเหตุของการเกิดโรครองข้อ

เนื่องจากหน้าที่หลักของพังผืดใต้ฝ่าเท้าคือการรองรับแรงกระแทกต่อฝ่าเท้า และรองรับอุ้งเท้า โดยขณะที่เรายืนหรือเดิน น้ำหนักตัวจะตกลงบนฝ่าเท้า ทำให้อุ้งเท้าแบนราบกับพื้นมากขึ้น แรงที่ตกลงมายังฝ่าเท้าจะกระจายไปยังบริเวณหน้าเท้าและสันเท้า ส่งผลให้พังผืดมีความตึงตัวมากขึ้น แต่หากแรงตึงตัวที่เกิดขึ้นมีมากเกินไปที่พังผืดจะรับได้ จะทำให้พังผืดได้รับความเสียหาย ซึ่งอาการของโรคไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยการบาดเจ็บจะค่อยๆ สะสมทีละเล็กละน้อย จนเกิดการอักเสบหรือในกรณีร้ายแรงอาจเกิดการฉีกขาดในที่สุด

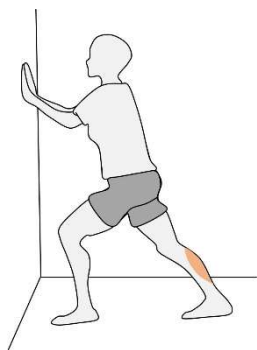
ปัจจัยที่ส่งผลให้มีแรงกระทำต่อพังผืดมากขึ้น

1. น้ำหนักตัวที่เยอะเกินไป
2. การออกกำลังกายบางชนิด เช่น การวิ่ง การเดินแอโรบิค
3. การยืนหรือเดินนานเกินไป
4. ลักษณะการใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม
5. โครงสร้างเท้า เช่น เท้าแบน อุ้งเท้าสูง ทำให้รูปแบบการเดินผิดปกติ
6. ภาวะกระดูกงอกบริเวณกระดูกสันเท้า
7. ภาวะเอ็นร้อยหวายตึงตัว
8. ไขมันบริเวณสันเท้าฝ่อลีบเนื่องจากความเสื่อมตามอายุ

การรักษา

1. การยืดกล้ามเนื้อ

- 1.1 กล้ามเนื้อน่อง โดยต้องยืดอย่างช้าๆ ด้วยแรงที่คงที่ ทำ 3 ช่วงเวลา/วัน 5 ครั้ง/ช่วงเวลา และ 15-20 วินาที/ครั้ง



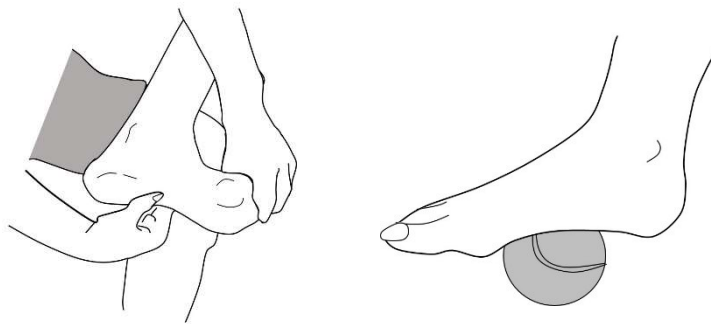
รูปที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง (ปรับปรุงจาก

<https://www.ortho.wustl.edu/content/Education/3691/Patient-Education/Educational-Materials/Plantar-Fasciitis-Exercises.aspx>)

- 1.1.1. ทำยี่น ยี่นห่างกำแพงประมาณ 1 ฟุต โดยเอาฝ่ามือยันกำแพงไว้ จากนั้นให้ถอยเท้าข้างที่ต้องการยืดกล้ามเนื้อไปด้านหลัง ย่อเข้าข้างหน้าลงช้าๆ โดยให้ขาหลังเหยียดตรง และฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น ย่อช้าๆ จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง
- 1.1.2. ทำยี่นบนบันได ให้ยี่นบนบันไดโดยใช้ปลายเท้า และค่อยๆ ปล่อยให้ส้นเท้าของขาข้างที่ต้องการยืดกล้ามเนื้อตกลงสู่บันไดชั้นล่างมากที่สุด ทำจนรู้สึกตึงบริเวณน่อง
- 1.1.3. ทำนั่ง เหยียดขาข้างที่ต้องการจะยืดกล้ามเนื้อไปข้างหน้า จากนั้นใช้ฝ่าขนหนูคล้องบริเวณใต้ฝ่าเท้า และใช้มือทั้งสองข้างค่อยๆ ดึงฝ่าขนหนูเข้าหาตัว ทำจนรู้สึกตึงบริเวณน่อง

1.2. พังผืดใต้ฝ่าเท้า

ก่อนจะเริ่มลุกขึ้นเดิน ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณนิ้วเท้าทั้งห้าและทำการดันนิ้วเท้าเข้าหาหลังเท้าให้มากที่สุด จนฝ่าเท้าอยู่ในลักษณะแอ่นและตึง จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือหรือกำปั้นของมืออีกข้างกดและนวดบริเวณฝ่าเท้าจนทั่ว โดยนวดประมาณ 15-20 วินาที/ครั้ง 3-5 ครั้งก่อนลุกขึ้นเดิน นอกจากนี้ยังสามารถใช้เท้าคลึงลูกบอลหรือขวดน้ำได้อีกด้วย ทำประมาณ 3-5 นาที 2 ครั้ง/วัน



รูปที่ 3 ทำยืดพังผืดใต้ฝ่าเท้า (ปรับปรุงจาก

<https://www.ortho.wustl.edu/content/Education/3691/Patient-Education/Educational-Materials/Plantar-Fasciitis-Exercises.aspx>)

2. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเท้า

- 2.1. การหยิบผ้าขนหนูด้วยนิ้วเท้า วางผ้าขนหนูผืนเล็กลงบนพื้น จากนั้นใช้นิ้วเท้าขยุ้มผ้าขนหนู ทำซ้ำ 10 ครั้ง 1-2 ครั้ง/วัน



รูปที่ 4 ท่าหยิบผ้าขนหนูด้วยกล้ามเนื้อเท้า (ปรับปรุงจาก

<https://www.ortho.wustl.edu/content/Education/3691/Patient-Education/Educational-Materials/Plantar-Fasciitis-Exercises.aspx>)

3. การใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด เพื่อลดการอักเสบและลดปวด ด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ (Ultrasound therapy) หรือช็อคเวฟ (Shock-wave therapy)
4. การใช้อุปกรณ์พยุงเท้า (foot orthosis) เพื่อปรับอุ้งเท้าให้ปกติหรือรองรับแรงกระแทกต่อฝ่าเท้า
5. การกินยาหรือฉีดยาลดปวดบริเวณพังผืดใต้ฝ่าเท้า
6. การผ่าตัด ในกรณีที่รักษาแบบ conservative มานานกว่า 9 เดือน แล้วไม่ได้ผล

เอกสารอ้างอิง

1. Cornwell MW, McPoil TG. Plantar Fasciitis: Etiology and treatment. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 1999; 29(12):756-760.
2. Orchard J. Plantar Fasciitis. *BMJ*. 2012; 345(e6603):35-40.
3. Sonu P, Aman. Plantar Fasciitis. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*. 2015; 9(1):54-58.
4. <https://www.ortho.wustl.edu/content/Education/3691/Patient-Education/Educational-Materials/Plantar-Fasciitis-Exercises.aspx>
5. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/plantar-fasciitis>