

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ.... อาการปวดส้นเท้า

นายแพทย์สุวัฒน์ กิตติสมประยูรกุล ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์

คำถาม อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุของการปวดส้นเท้า
และสาเหตุใดที่พบบ่อยที่สุด?

ตอบ มีหลายสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด คือ การ
อักเสบของพังผืดในฝ่าเท้า สาเหตุอื่นๆ ที่พบบ่อย
ได้แก่ การอักเสบเฉียบพลันของผนังชั้นไขมันบริเวณ
ส้นเท้า เอ็นร้อยหวายอักเสบ ถู้น้ำหลังส้นเท้าอักเสบ
หรืออาจเกิดจากปวดร้าวจากที่อื่น เช่น กระดูก
สันหลังส่วนเอวกดทับรากประสาท เป็นต้น

คำถาม บางท่านบอกว่า “ปวดส้นเท้าเมื่อเริ่ม
ออกเดินก้าวแรกหลังจากตื่นนอนตอนเช้า” เกิด
จากสาเหตุใด?

ตอบ การอักเสบของ
พังผืดในฝ่าเท้า เนื่องจากการ
เดินก้าว แรกจะไปยืดพังผืด
ในฝ่าเท้าที่หดสั้นอยู่ตลอดคืน
จึงปวดมาก

คำถาม การอักเสบของ
พังผืดในฝ่าเท้าเกิดขึ้นได้
อย่างไร?

ตอบ เป็นโรคจากการใช้
งานมาก (overuse) มักเกิดจาก
การเดินมาก ยืนนานๆ ขึ้นลงบัน
ได้อบอวยๆ ร่วมกับคนๆ นั้นมี
ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ เอ็นร้อยหวาย
ตึง กระดูกข้อเท้ายาว เท้าแบน เท้าโก่ง อ้วน เมื่อให้กระดูกนิ้วเท้า



น้ำหนักมาก ทำให้เกิดแรงดึงซ้ำๆ ที่จุดเกาะของ
พังผืดในฝ่าเท้าบริเวณส้นเท้าจนเกิดการบาดเจ็บ ถ้า
เป็นเรื้อรังจะพบความเสี่ยงของพังผืดและกระดูกอก
ร้อยละ 15 เป็นอาการที่พบร่วมกับโรคข้อต่างๆ เช่น
กลุ่มโรคข้ออักเสบที่ผลรูมาตอยด์ แพกเตอร์ในเลือด
ปกติ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นต้น ถ้าพบในนัก
วิ่งมีสาเหตุมาจากการ เพิ่มความหนัก ความถี่ในการ
ซ้อม พักน้อยลง จากการเปลี่ยนลักษณะของพื้น
ทางวิ่งหรือรองเท้าหุ้มเกินไป



คำถาม โรคนี้มีอาการ
อย่างไร และมีวิธีการ
รักษาอย่างไร?

ตอบ มักปวดส้นเท้าเมื่อ
เริ่มออกเดินก้าวแรกหลัง
จากตื่นนอนตอนเช้าหรือ
หลังจากนั่งนานๆ เมื่อเดิน
ไปสักพักอาการ ปวดจะ
ลดลง รายที่เป็นมากจะ
มีอาการปวดขณะเดิน
ตลอดเวลา กดเจ็บที่
ฝ่าเท้าด้านหน้าของ

กระดูกสันเท้า และปวดมากขึ้น

การรักษาที่ไม่ใช่ยา ได้แก่ การลดแรงกระแทกที่ส้นเท้าโดยใช้แผ่นรองส้นเท้าที่ทำจากยางสังเคราะห์หรือตัดแปลงพื้นรองเท้า การยืดพังผืดในฝ่าเท้าและยืดเอ็นร้อยหวาย แช่เท้าในน้ำอุ่น ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า/ความร้อนเพื่อลดปวด ลดการวิ่งหรือการเดินบนพื้นแข็ง รายที่มีปัจจัยส่งเสริมควรลดน้ำหนักหรือเสริมรองเท้า การให้ยา ได้แก่ ยาต้านการอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์ ถ้าไม่หาย อาจฉีดยาสเตียรอยด์ที่ส้นเท้า

คำถาม บางท่านไม่ได้ปวดส้นเท้าเฉพาะก้าวแรก แต่ยังเดินยังปวด อะไรเป็นสาเหตุ?

ตอบ อาการแบบนี้มักเกิดจากการอักเสบฉีกขาดของไขมันบริเวณส้นเท้า เกิดจากมีการกระแทกซ้ำๆ บริเวณส้นเท้าจนทำให้ผนังชั้นชั้นไขมันที่ส้นเท้าฉีกขาดและอักเสบ ยิ่งเดินลงน้ำหนักที่ส้นเท้ายิ่งเจ็บใช้นิ้วกดคลึงจะกดเจ็บบริเวณทั่วส้นเท้า แต่ไม่ปวดมากขึ้นเมื่อให้กระดกนิ้วเท้าขึ้น การรักษาโดยลดการเดิน วิ่งและกระโดด ใช้แผ่นรองส้นเท้าหรือเลือกรองเท้าที่พื้นนุ่ม ร่วมกับการกินยาต้าน การอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์

คำถาม เวลาเดินเจ็บที่เอ็นร้อยหวาย เกิดจากอะไร?

ตอบ มักเป็นอาการของเอ็นร้อยหวายอักเสบเกิดจากเดิน วิ่ง กระโดดมากเกินไปหรือทำบ่อยๆ โดยไม่ได้หยุดพัก ดังนั้นจึงเกิดได้ทั้งจากกิจกรรมประจำวันและการเล่นกีฬา รายที่มีอาการมักมีปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ เอ็นร้อยหวายขาดความยืดหยุ่น เท้าผิดรูป เท้าแบน รองเท้าที่ใช้อยู่ไม่เหมาะสม และ

การวิ่งขึ้นหรือลงเนินบ่อยๆ อาการที่พบมักปวดและกดเจ็บที่เอ็นร้อยหวายสูงจากกระดูกส้นเท้า 1-2 นิ้ว ปวดมากเวลาเดินและกระดกข้อเท้าขึ้น

คำถาม มีแนวทางรักษาอย่างไร?

ตอบ การรักษา ได้แก่ ลดการเดินหรือวิ่งลง ร่วมกับกินยาต้านการอักเสบชนิดไม่ใช้สเตียรอยด์ ช่วงที่ปวดใหม่ๆ ให้ประคบเย็น ถ้าเป็นเรื้อรังใช้ประคบร้อนหรือเครื่องอัลตราซาวด์ที่ให้ความร้อนลึก ช่วยลดปวด ใส่รองเท้าที่มีส้นสูงจะช่วยหย่อนเอ็นร้อยหวาย อาการปวดจะน้อยกว่าเดินเท้าเปล่าหรือใส่รองเท้าส้นเตี้ยควรกำจัดปัจจัยส่งเสริมด้วยการยืดเอ็นร้อยหวาย เสริมรองเท้าในรายที่เท้าแบน/ผิดรูป ใช้รองเท้ากีฬาที่ส่วนหลังไม่แข็งจนเกินไปหรือเป็นแบบที่มีการตัดเว้าส่วนหลังไม่ให้เกิดการเสียดสีกับเอ็นร้อยหวาย ไม่นิยมฉีดยาสเตียรอยด์ที่บริเวณนี้ เนื่องจากเสี่ยงต่อเอ็นฉีกขาด

