



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

พังพืดใตฝ่าเท้าอักเสบ (Plantar Fasciitis)



คลินิกฟื้นฟูการบาดเจ็บจากกีฬา
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

จัดทำโดย
แพทย์หญิงกัมภพร วัชรพงศ์

■ พังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ (plantar fasciitis)

หรือที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า “รองช้ำ” เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นที่บริเวณจุดเกาะของพังผืดฝ่าเท้าบริเวณส้นเท้าด้านใน และมักจะเจ็บมากที่สุดในก้าวแรกของวัน หรือภายหลังจากการพักการใช้งานเป็นเวลานานๆ

ปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดภาวะนี้ได้แก่ การใช้งานที่มากเกินไป การฟื้นฟูสภาพร่างกายระหว่างการซ่อมหรือการแข่งขัน ไม่เพียงพอ การเร่งรัดการฝึกซ้อมเกินไป การใช้รองเท้าและการช้อนบนพื้นผิวที่ไม่เหมาะสม

ปัจจัยภายใน ได้แก่ ภาวะเท้าแบน อุ้งเท้าสูง น้ำหนักตัวเกิน กล้ามเนื้อ ฝ่าเท้าไม่แข็งแรง เป็นต้น



การฟื้นฟูการบาดเจ็บจากภาวะพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นฝ่าเท้า ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อในฝ่าเท้าสามารถลดอาการเจ็บส้นเท้าได้เป็นอย่างดี แต่จำเป็นต้องทำอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 รอบ/วัน โดยรอบเช้าทำท่าที่ 1 ไปถึงท่าที่ 6 ส่วนก่อนนอนทำท่าที่ 6 ย้อนกลับมาถึงท่าที่ 1

1. กระดกข้อเท้าขึ้นลง

หลังจากตื่นนอน กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง ซ้ำละ 10 ครั้ง



2. ยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในท่านอน

นอนเหยียดขาตรง ค่อยๆยกขาขึ้นสูงเท่าที่เข้าไม่งอ กระจก
ข้อเท้าเข้าหาหน้าแข้ง ค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 6-10 ครั้ง



3. ยึดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในท่านั่ง

นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งให้ตรง ขาอีกข้างห้อยลงจากเตียงหรือ
พิงเข้าเหมือนนั่งขัดสมาธิ ยึดลำตัวให้ตรง ค่อยๆ พับลำตัว
ลงไปหาต้นขา ค้างไว้ 20-30 วินาที 6-10 ครั้ง



4. ยึดเอ็นฝ่าเท้า

นั่งงอเข่าดังภาพ ดึงนิ้วเท้าทั้งห้า
ไปหาหน้าแข้งพร้อมกับกระดูกข้อเท้า
ค้างไว้ 20-30 วินาที 6-10 ครั้ง



5. ยืดน่อง

เหยียดขาที่ต้องการจะยืดออกไปด้านหลัง วางเท้าชี้ตรงมา ด้านหน้า ไม่บิดเข้าหรือออก วางส้นเท้าให้ติดพื้น ค่อยๆย่อเข้าขาที่อยู่ด้านหน้าลง พยายามรักษาลำตัวให้ตรง ย่อลงจนรู้สึกตึงบริเวณน่อง ค้างไว้ 20-30 วินาที จากนั้นย่อเข้าขาที่อยู่ด้านหลังลงเล็กน้อยให้รู้สึกตึงบริเวณน่องส่วนล่างมากขึ้น ค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำข้างละ 6-10 ครั้ง



6. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในฝ่าเท้า

แผ่นิ้วเท้าทั้งห้าให้กว้างที่สุด จากนั้นขยุมนิ้วเท้าทั้งห้าเข้ามาที่กลางฝ่าเท้า ดังภาพ เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 6-10 วินาที แล้วคลายออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง



■ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออ่อนแอและกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า

ภายหลังจากอาการเจ็บบริเวณส้นเท้าดีขึ้น ให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออ่อนแอและกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า แต่ละท่า ทำ 10-20 ครั้ง 3-5 รอบ

1. ยืนเขย่งเท้าทั้งสองข้าง ขึ้น-ลง บนพื้น

ยืนเขย่งส้นเท้าทั้งสองข้างให้สูงที่สุด ค้างไว้ 6-10 วินาที แล้วค่อยๆ พ่อนส้นเท้าลงอย่างช้าๆ ไม่ให้ส้นเท้ากระทบพื้น



2. ยืนเขย่งเท้าทั้งสองข้าง ขึ้น-ลง บนชั้นบันไดหรือสแต็ป

ยืนบนขอบบันได ให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างพ้นจากขอบบันได ค่อยๆ เขย่งส้นเท้าขึ้นจนสุด ค้างไว้ 6-10 วินาที แล้วหย่อนส้นเท้าลงโดยให้ส้นเท้าอยู่ในระดับต่ำกว่าขอบบันไดเล็กน้อย



3. ยืนเขย่งเท้าข้างเดียว ขึ้น-ลง

เมื่อสามารถยืนเขย่งเท้าทั้งสองข้าง ขึ้น-ลง บนพื้นได้ โดยไม่มีอาการบาดเจ็บเพิ่มเติม สามารถเพิ่ม การออกกำลังกายในท่ายืนเขย่งเท้าข้างเดียว ขึ้น-ลง โดยยืนเขย่งเท้าค้างไว้ 6-10 วินาที แล้วค่อยๆ หย่อนส้นเท้าลงพื้นโดยไม่กระแทกส้นเท้า

