

การยืดเอ็นฝ่าเท้า (วัตถุทรงกลม)



รูปที่ 7 ทำยืดเอ็นฝ่าเท้าโดยใช้ลูกบอล

ทำยืดเอ็นฝ่าเท้าทำได้ทั้งทำนั่งและทำยืน วางเท้าที่ต้องการยืดเอ็นฝ่าเท้าบนลูกบอล ออกแรงกดลูกบอลเล็กน้อยแล้วคลึงไปมาตามแนวฝ่าเท้า (รูปที่ 7)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strengthening exercise)

หลักของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเกร็งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำจำนวน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อน่อง



รูปที่ 8 ทำขึ้นจับพนักเก้าอี้



รูปที่ 9 ทำขึ้นเขย่งปลายเท้าขึ้น

ยืนใช้มือทั้ง 2 ข้างจับพนักเก้าอี้หรือกำแพง (รูปที่ 8) เพื่อทรงตัวให้มั่นคง เขย่งปลายเท้าขึ้นจนรู้สึกกล้ามเนื้อน่องเกร็งค้างไว้ (รูปที่ 9)

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อในฝ่าเท้า



รูปที่ 10 เท้าวางบนฝ่าเท้าบนพื้นนุ่ม



รูปที่ 11 จิกนิ้วเท้า ขยำผ้า

นั่งเก้าอี้ วางเท้าบนฝ่าเท้าบนพื้นนุ่ม (รูปที่ 10) จิกนิ้วเท้า ออกแรงขยำผ้าจนรู้สึกกล้ามเนื้อในฝ่าเท้าเกร็ง ค้างไว้ (รูปที่ 11) แล้วปล่อย

ข้อแนะนำ

- ในกรณีที่มือมีอาการปวดเอ็นฝ่าเท้าอักเสบเรื้อรัง ควรแช่เท้าในน้ำอุ่น ครั้งละ 15-20 นาที ร่วมกับการออกกำลังกาย
- หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
- หากมีอาการปวดขณะออกกำลังกายให้หยุดพัก เมื่อหายปวดเริ่มออกกำลังกายใหม่ แต่ถ้ายังมีอาการผิดปกติอยู่ ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดทันที

จัดทำโดย

กก. รุ่งกานต์ บุญปิยวงศ์

กก. ณฐพล ธนสมบูรณ์พันธุ์

ที่ปรึกษา

หัวหน้าภาควิชาสัตสยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน ORT

สงวนลิขสิทธิ์ โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การรักษาทางกายภาพบำบัด

โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ



สาขากายภาพบำบัด

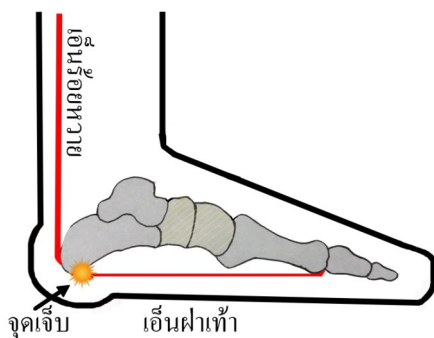
ภาควิชาสัตสยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1027163

โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

โรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ (plantar fasciitis) หรือที่เรียกกันว่า รองเท้า เกิดจากเอ็นใต้ฝ่าเท้า (plantar fascia) ได้รับความเจ็บซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน มีสาเหตุจากการยืน เดิน หรือวิ่งมากเกินไป การสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม น้ำหนักตัวมาก หรือเกิดจากปัญหาของโครงสร้างเท้า เช่น เท้าแบน หรืออุ้งเท้าโค้งมากเกินไป เป็นต้น



รูปที่ 1 จุดเจ็บเอ็นใต้ฝ่าเท้า

อาการของโรค

มีอาการเจ็บและตึงบริเวณด้านในสันเท้า มักเป็นมากเมื่อเริ่มเดินหลังตื่นนอนในตอนเช้าและช่วงเริ่มเดินหลังจากนั่งพักเป็นเวลานาน อาการจะลดลงเมื่อเดินไปสักระยะ อาจมีอาการรุนแรงขึ้นเมื่อทำกิจกรรมที่มีการลงน้ำหนักต่อเนื่อง เช่น ยืน เดิน หรือ วิ่ง

วิธีการดูแลตนเองเมื่อมีอาการเอ็นฝ่าเท้าอักเสบ

- การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise)
- การออกกำลังกาย (Strengthening exercise)

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise)

หลักการยืดกล้ามเนื้อ ควรยืดค้างไว้ 15-20 วินาที ทำซ้ำจำนวน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ

การยืดกล้ามเนื้อน่อง สามารถยืดกล้ามเนื้อน่องในท่ายืนและท่านั่ง

ท่ายืน

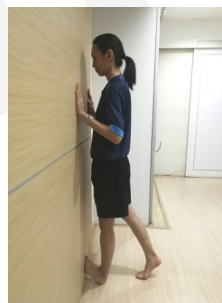


รูปที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อน่องในท่ายืน ท่าที่ 1

ท่าที่ 1 ยืนหันหน้าเข้ากำแพง ให้ขาข้างที่ต้องการยืดเอ็นฝ่าเท้าอยู่ด้านหลัง ขาเหยียดตรง ส้นเท้าติดพื้น ขาอีกข้างงอเข้า ถ่ายน้ำหนักไปด้านหลังจนรู้สึกตึงบริเวณน่องของขาที่อยู่ด้านหลัง (รูปที่ 2)



(ก)



(ข)

รูปที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อน่องในท่ายืน ท่าที่ 2

ท่าที่ 2 ยืนหันหน้าเข้ากำแพง ให้ขาข้างที่ต้องการยืดเอ็นฝ่าเท้าอยู่ด้านหน้า กระดกข้อเท้าโดยให้ปลายเท้าแตะกำแพง ส้นเท้าติดพื้นเข้าเหยียดตรง (รูปที่ 3ก) ถ่ายน้ำหนักไปด้านหลังจนรู้สึกตึงบริเวณน่องของขาที่อยู่ด้านหน้า (รูปที่ 3ข)

ท่านั่ง



รูปที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อน่องในท่านั่ง

นั่งเหยียดขาข้างที่ต้องการยืดเอ็นฝ่าเท้าบนเตียง ใช้ผ้าคล้องที่ปลายเท้า ออกแรงดึงผ้าเข้าหาตัว จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง (รูปที่ 4)

การยืดเอ็นฝ่าเท้า



รูปที่ 5 ทำยืดเอ็นฝ่าเท้า



รูปที่ 6 ทำยืดเอ็นฝ่าเท้าพร้อมกดนวด

นั่งไขว่ห้าง ให้ขาข้างที่ต้องการยืดเอ็นฝ่าเท้าอยู่ด้านบน ใช้มือจับบริเวณปลายนิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว ออกแรงดึงในทิศกระดูกข้อเท้าขึ้นจนรู้สึกตึงบริเวณเอ็นฝ่าเท้า (รูปที่ 5) ขณะยืดสามารถกดนวดบริเวณจุดกดเจ็บที่เอ็นฝ่าเท้าร่วมด้วยได้ (รูปที่ 6)