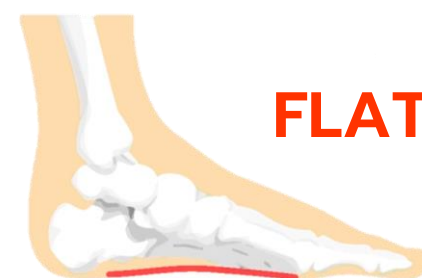




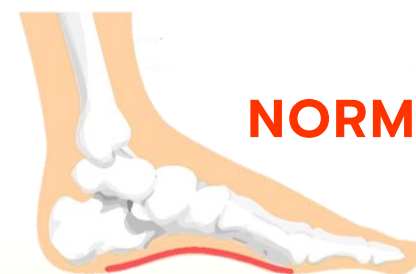
ภาวะเท้าแบน

บทความโดย

นพ.ชินะโชติ ลิขิตสมบุรณ์
ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์
ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



FLAT FOOT



NORMAL FOOT



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th

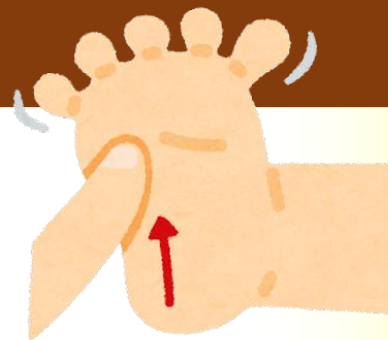


ภาวะเท้าแบน

ก่อนอ่านบทความนี้ อยากชวนท่านผู้อ่าน ลองยืนตรง แล้วก้มลงดูเท้าของตนเองก่อนครับ หากลองมองดูที่อุ้งเท้าด้านใน แล้วอุ้งเท้าติดพื้น คุณก็มีโอกาสที่จะมีภาวะเท้าแบนได้ ซึ่งภาวะเท้าแบนสามารถก่อให้เกิดอาการได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นทำให้ปวดส้นเท้า เท้าผิดรูป รวมไปถึงส่งผลให้มีการเดินลำบาก เดินแล้วเมื่อยเท้าง่าย หรือ ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง แต่จะรู้ได้อย่างไร ว่าเมื่อไรจำเป็นต้องรักษา เมื่อไรที่ยังสามารถสังเกตอาการ และดูแลตนเองได้ เรามาทำความเข้าใจแบบง่าย ๆ กันครับ

ภาวะเท้าแบนแบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ภาวะเท้าแบนในเด็ก และ ภาวะเท้าแบนที่เกิดภายหลังในผู้ใหญ่

1. ภาวะเท้าแบนในเด็ก ภาวะเท้าแบนในเด็กมักได้รับการมองว่าเป็นเรื่องใหญ่จากผู้ปกครองของเด็ก แต่คุณรู้หรือไม่ว่า เด็กสามารถมีภาวะเท้าแบนตามธรรมชาติได้จนถึงช่วงอายุ 4 ถึง 6 ปี ซึ่งไม่เป็นอันตรายใด ๆ เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะของโครงสร้างกระดูกและข้อบริเวณอุ้งเท้าให้มีการยกสูงขึ้น ทำให้มีอุ้งเท้าแบบปกติตามมา เพราะฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาก่อนกว่าจะมีอาการหรืออายุมากกว่า 6-7 ปีเป็นต้นไป



Foot deformity

NORMAL FOOT			
HOLLOW FOOT (HIGH ARCH)			
FLAT FOOT (FALLEN ARCH)			

IMAGE SOURCE : Shutterstock.com

2. ภาวะเท้าแบนที่เกิดภายหลังในผู้ใหญ่ เป็นภาวะที่เกิดภายหลังจากโรคต่าง ๆ มักพบบ่อยที่สุดจากเส้นเอ็นพุงอุ้งเท้าด้านในของข้อเท้าเสื่อม (Posterior Tibial Tendon Dysfunction) โรคข้อเท้าเสื่อม หรือเป็นผลตามมาจากโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคทางรูมาติสซั่ม ภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากโรคต่าง ๆ

“ ภาวะเท้าแบนทั้งสองประเภทมักไม่มีอาการใด ๆ ในภาวะเริ่มต้น แต่หากเริ่มมีอาการปวดบริเวณส้นเท้า ฝ่าเท้า หรือรอบข้อเท้าทั้งด้านใน และด้านนอก เดินแล้วเมื่อยมากขึ้น จนถึงเริ่มมีการผิดรูปของข้อเท้า และเท้าแล้ว ก็จำเป็นต้องมาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยสาเหตุและรักษาต่อไป ”



ภาวะเท้าแบน



การรักษา ภาวะเท้าแบนสามารถลดอาการปวดด้วยการแช่น้ำอุ่นที่เท้าด้านที่มีอาการ 10-15 นาที ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย เพื่อให้ลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ซึ่งสามารถทำอย่างง่าย โดยให้หันหน้าเข้ากำแพงและใช้มือทั้งสองข้างเกาะกำแพงยกขาข้างที่มีอาการไปทางด้านหลัง แล้วย่อตัว และงอเข่าอีกข้างลง เพื่อให้กล้ามเนื้อน่องด้านที่มีอาการเท้าแบนยืดตึง นับค้างไว้ 10 วินาทีซ้ำ ๆ ทำ 10 ครั้ง ต่อข้าง ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดลงได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายเสริมความแข็งแรง ของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อรอบข้อเท้าโดยเฉพาะกล้ามเนื้อพองข้อเท้าด้านในจะช่วยเสริมความแข็งแรงได้ โดยให้นั่งบนเก้าอี้ และ ใช้ปลายเท้าทั้งสองข้างช่วยกันหนีบผ้าหรือลูกบอลเล็ก ๆ จากพื้นขึ้นมาแล้วปล่อย ทำ 15 ครั้ง 3 ชุด



นอกจากนั้น คุณสามารถพามาพบแพทย์เพื่อทำแผ่นรองเท้าตัดเฉพาะรายบุคคลเสริมอุ้งเท้า เพื่อช่วยให้มีอุ้งเท้าด้านในขึ้นมาและกระจายแรงกดบริเวณอุ้งเท้าด้านในไปยังบริเวณอื่นทั่วเท้า เพื่อลดอาการปวดได้ และยังสามารถรักษาร่วมกับการใช้ยาแก้ปวดหรือยาแก้อักเสบแบบไม่ใช่สเตียรอยด์ได้ ร่วมกับการใช้เครื่องมือ

ทางกายภาพบำบัด เช่น การใช้เลเซอร์ หรืออัลตราซาวด์ เพื่อลดปวดได้หากการรักษาทั้งหมดไม่ดีขึ้น หรือในบางกรณีที่มีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด ก็จำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเช่นกัน



ทั้งหมดนี้เป็นวิธีการที่คุณสามารถดูแลตัวเอง และคนที่คุณรักแบบเข้าใจง่าย หากมีข้อสงสัยใดอย่างลงใจไปพบแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู หรือแพทย์ใกล้บ้านคุณ เพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดีและอยู่กับคุณไปนาน ๆ ครับ

