

แบบบันทึกขั้นตอนการปฏิบัติงาน / การสอนงาน

เรื่อง ทำบริหารลดอาการปวดเท้า

ลำดับ	ขั้นตอน	หมายเหตุ
	ทำบริหารลดอาการปวดเท้า	
	อาการปวดฝ่าเท้าบริเวณไหนเกิดจากอะไร?	
	ปวดฝ่าเท้าด้านหน้า	
	มักเกิดในคนที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ เนื่องจากน้ำหนักตัว จะถ่ายเทไปที่ฝ่าเท้าด้านหน้า	
	บางครั้งอาจมีอาการปวดร้าวไปที่นิ้วเท้าและข้อเท้า อีกทั้งยังทำให้ได้ฝ่าเท้าหรือได้นิ้วเท้าเกิดหนังด้านด้วย	
	ปวดกลางฝ่าเท้า	
	ส่วนใหญ่จะปวดจากการมีก้อนพังผืดกลางฝ่าเท้า ซึ่งทำให้มีอาการปวดตอนเริ่มใช้งานเท้า หากก้อนมีขนาดใหญ่	
	จะเจ็บปวดคล้ายเหยียบหินเมื่อเดินลงน้ำหนัก นอกจากนี้อาจปวดเพราะพังผืดฝ่าเท้าขาด	
	จากเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งจะมีอาการปวดรุนแรงและมีรอยขีดข่วนบริเวณกลางฝ่าเท้าร่วมด้วย	
	ปวดส้นเท้า	
	มักเกิดจากโรครองเท้าอักเสบ อาการปวดจะเริ่มที่ส้นเท้าแล้วลามไปทั่วฝ่าเท้า ในลักษณะปวดจี๊ด	
	และปวดอักเสบ หากปล่อยไว้นานอาการอักเสบจะเรื้อรัง และเกิดกระดูกงอกที่เท้าได้	
	ดังนั้นการบริหารเท้าจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการปวดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้	
	ทำบริหารลดอาการปวดเท้ามีทั้งหมด 5 ท่าดังนี้	
	จัดทำให้เหมาะสม โดยนั่งบนเก้าอี้ที่สบายแล้วจึงทำท่าบริหารเริ่มจาก	
	1.ยกขาขวาเหยียดตรงไปด้านหน้า จิกนิ้วเท้าขวาทั้งห้าลงด้านล่าง	
	เกร็งไว้ นับ 1-5 ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาบริหารข้างซ้าย	
	2.แอ่นหลังเท้าขวาให้มากที่สุด และกางนิ้วเท้าทั้งห้าให้ได้มากที่สุด	
	เกร็งไว้ นับ 1-5 ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาบริหารข้างซ้าย	
	3.แอ่นนิ้วหัวแม่เท้าขวาขึ้น จิกนิ้วเท้าที่เหลือทั้งสี่ลงกับพื้น	
	เกร็งไว้ นับ 1-5 ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมาบริหารข้างซ้าย	
	4.ให้หัวกระดูกกลมในอากาศด้วยหัวแม่เท้าขวา แต่ละวงกลมให้นับ 1-5 ทำ 10 วงกลม	
	แล้วเปลี่ยนมาบริหารข้างซ้าย	
	5.ใช้โลชั่นขลิบ แล้วใช้มือค่อยๆบีบนวดนิ้วเท้าแต่ละนิ้ว ร่องนิ้วเท้า ฝ่าเท้า ส้นเท้า และข้อเท้า	
ผู้บันทึก	น.ส. ศิณิศา พลวันทร	ตำแหน่ง
หน่วยงาน	แผนกแผนไทย	วันที่
ความเห็นผู้เกี่ยวข้อง		๑ ๕ ค. ๖๖
ลงชื่อ	วันที่	๑๑ ๖๖