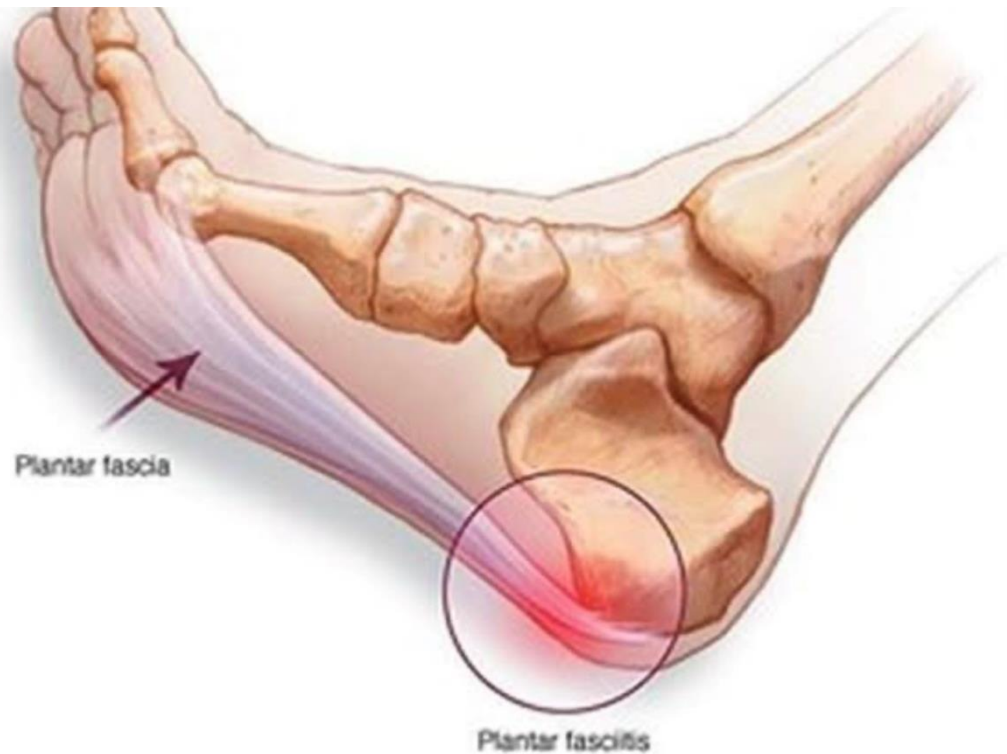
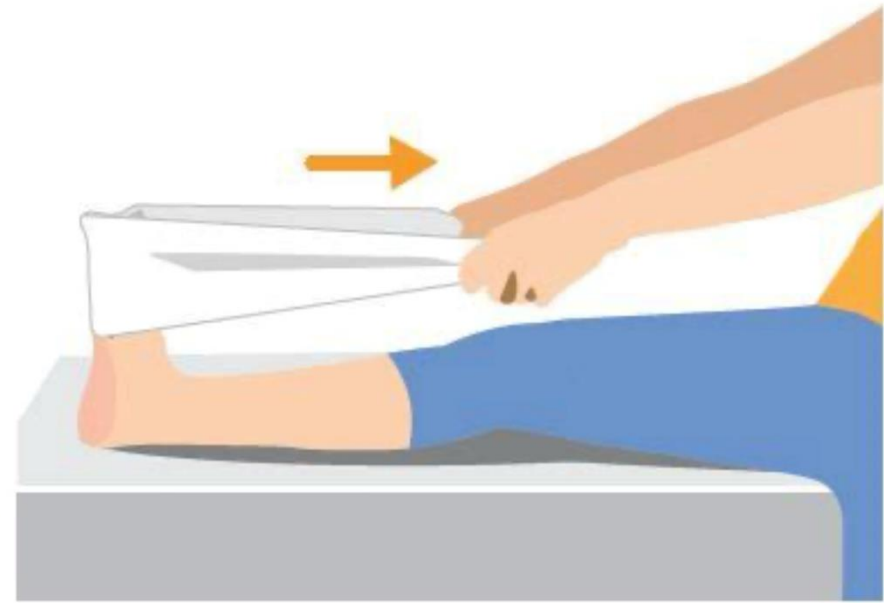


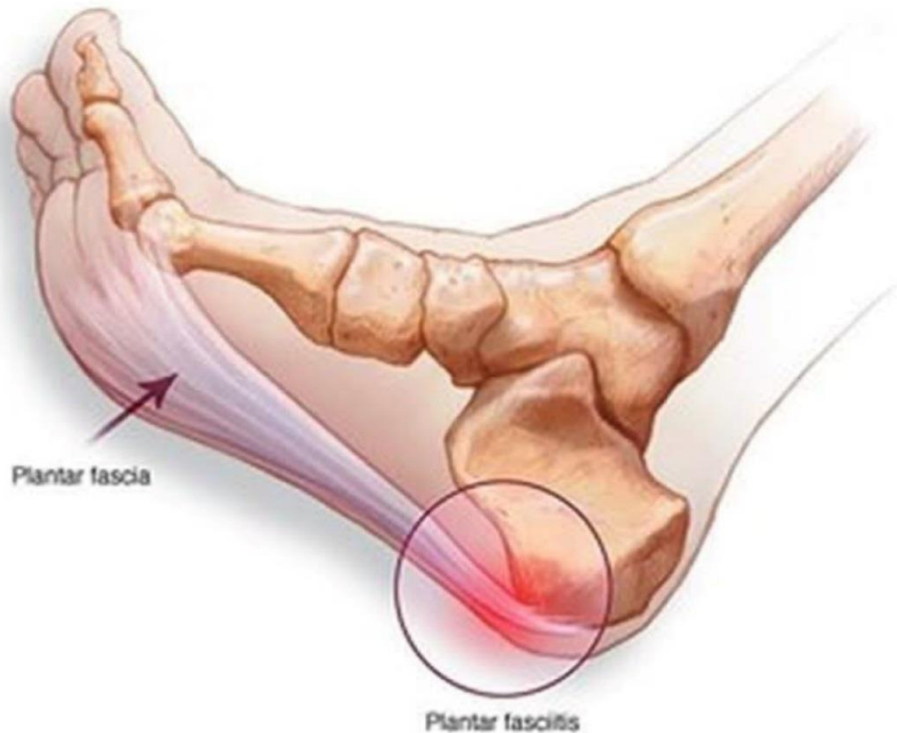
การนวดไทยแก้รองเท้า และ ท่าบริหาร



นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ
แพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

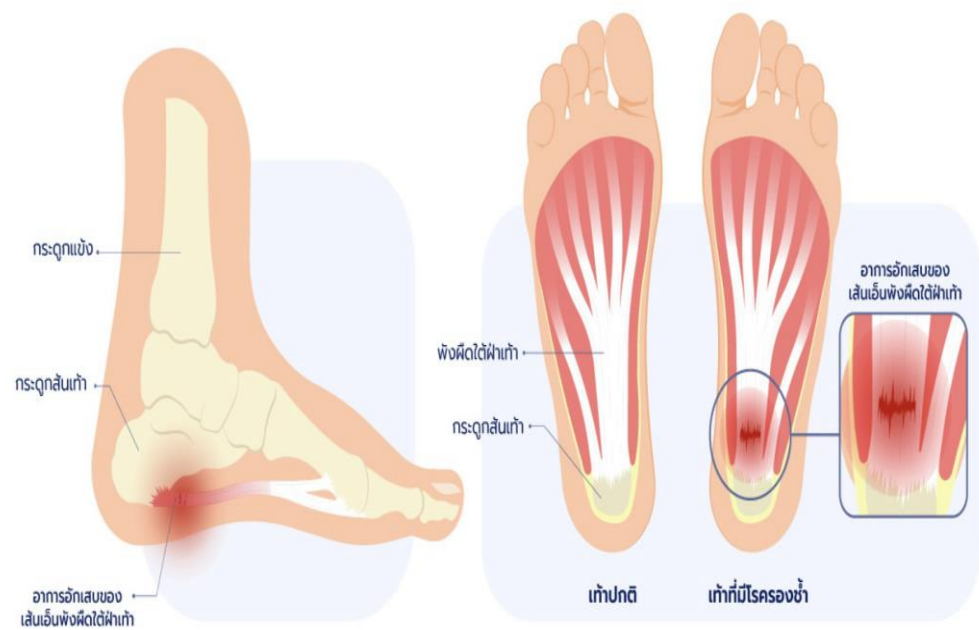
รองช้า



- โรครองช้า หรือพังผืดใต้เท้าอักเสบ เป็นหนึ่งในโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกที่พบได้บ่อย มักเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของพังผืดใต้ฝ่าเท้า พังผืดใต้ฝ่าเท้าเป็นส่วนหนึ่งในโครงสร้างปกติของเท้าโดยเกาะจากกระดูกสันเท้า แผลไปทั่วบริเวณฝ่าเท้า จากนั้นไปเกาะที่กระดูกนิ้วเท้า พังผืดดังกล่าวทำหน้าที่ช่วยกระจายน้ำหนักไปยังฝ่าเท้าอย่างเหมาะสมในขณะยืนหรือเดิน โรครองช้ามักพบได้บ่อยในกลุ่มผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน กลุ่มนักวิ่งหรือกลุ่มวัยกลางคน

อาการของโรคพังผืดใต้ฝ่าเท้า หรือรองช้ำ

- โดยทั่วไป โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าจะทำให้เกิดความรู้สึกปวด ตึง หรือเจ็บคล้ายกับมีของแหลมมาทิ่มบริเวณส้นเท้า ส่วนใหญ่ออาการปวดเกิดขึ้นกับเท้าข้างใดข้างหนึ่ง แต่บางครั้งอาจเกิดขึ้นได้กับเท้าทั้ง 2 ข้าง อาการเจ็บ จะเป็นมากช่วงเช้าหลังตื่นนอนแล้วลุกเดิน 2-3 ก้าวแรก จากนั้นอาการปวดจะทุเลาลงหากเดินไปซักพัก จากนั้นอาการปวดจะเกิดขึ้นได้อีกหากมีกิจกรรมประจำวันที่ต้องยืนหรือเดินเป็นเวลานาน หรือปวดเมื่อลุกขึ้นยืนหลังจากนั้นเป็นระยะระยะเวลานาน



สาเหตุของการเกิดพังผืดใต้ฝ่าเท้า หรือรองช้ำ

- ในปัจจุบันยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิดโรครองช้ำได้ หนึ่งในสมมติฐานที่เป็นไปได้ คือ ในขณะที่รองรับน้ำหนักของร่างกาย เช่น ขณะยืน เดิน หรือวิ่ง เกิดการลดน้ำหนักที่ฝ่าเท้าที่ต่อเนื่องหรือมากเกินไป ส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้าถูกยืดออกอย่างฉับพลัน กลไกดังกล่าวหากเกิดเกิดขึ้นซ้ำๆ จะส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้าได้รับบาดเจ็บ ส่งผลให้เกิดการอักเสบเรื้อรังได้



ปัจจัยเสี่ยง

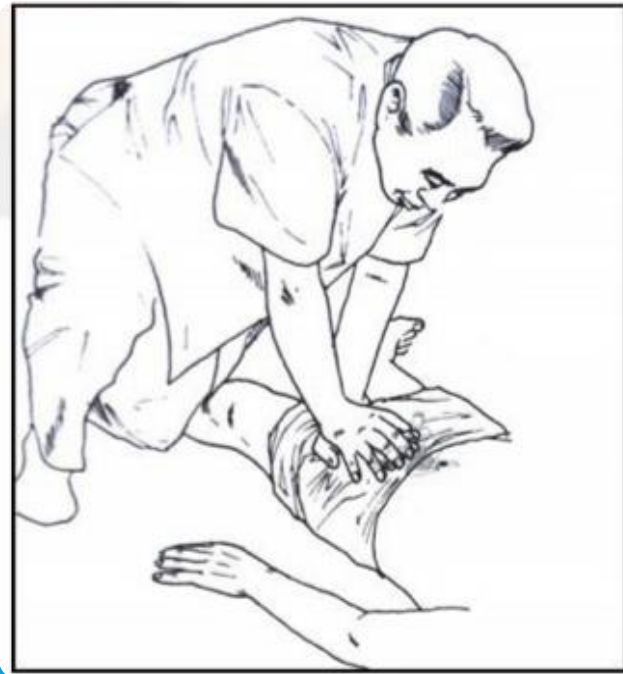
ปัจจัยเสี่ยงที่อาจสัมพันธ์กับการเกิดโรครองข้ำ มีหลายประการ ได้แก่

- **อายุ** : รวบรวมคำพบบ่อยในผู้ที่มีอายุ 40 ถึง 60 ปี
- **ลักษณะกิจกรรมหรือการออกกำลังกาย** : กิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ต้องลงน้ำหนักที่ส้นเท้าอย่างต่อเนื่อง เช่น การวิ่ง หรือการเต้น เป็นต้น
- **ภาวะเท้าแบน** : ผู้ที่มีภาวะเท้าแบนอาจส่งผลให้พังผืดใต้ฝ่าเท้าถูกยืดออกมากกว่าปกติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เมื่อมีการยืน หรือเดินเป็นระยะเวลานาน พังผืดใต้ฝ่าเท้าได้รับบาดเจ็บและอักเสบเรื้อรังได้
- **น้ำหนักเกินเกณฑ์** : น้ำหนักตัวส่งผลให้เกิดแรงกดต่อพังผืดใต้ฝ่าเท้าเพิ่มขึ้น



การนวดรักษาโรคโรงงข้า

1. เปิดประตูลม โดยใช้มือกดไปบริเวณ femoral artery เป็นระยะเวลา 15 – 20 วินาที



รูปที่ 1 เปิดประตูลม

2. จากนั้นทำการนวดตามแนวนวด 2 เส้น ดังภาพ บริเวณด้านหลังของต้นขาและกล้ามเนื้อน่อง ทุกเส้นที่ นวด นวดทั้งหมด 3 รอบ ต่อ 1เส้น

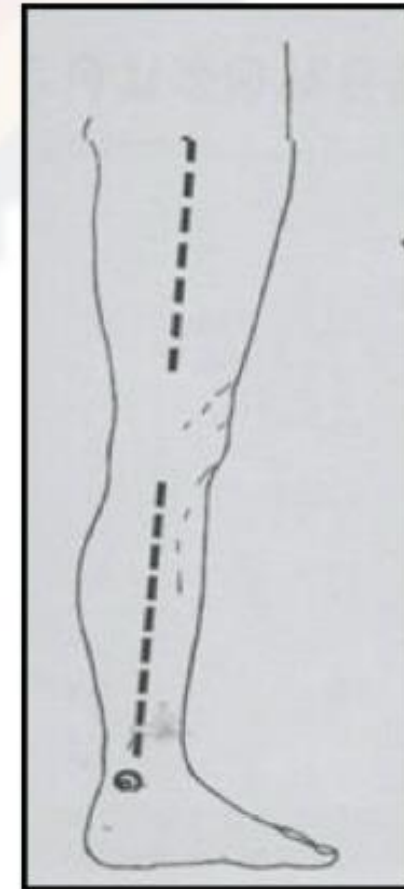


รูปที่ 2 แนวนวด 2 เส้น ของกล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่อง (ด้านหลัง)

การนวดรักษาโรครองเท้า



รูปที่ 3 ท่าทาง ของผู้นวด อยู่ในท่านั่งคุกเข่าและใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างให้แรงกดไปตามแนวเส้น

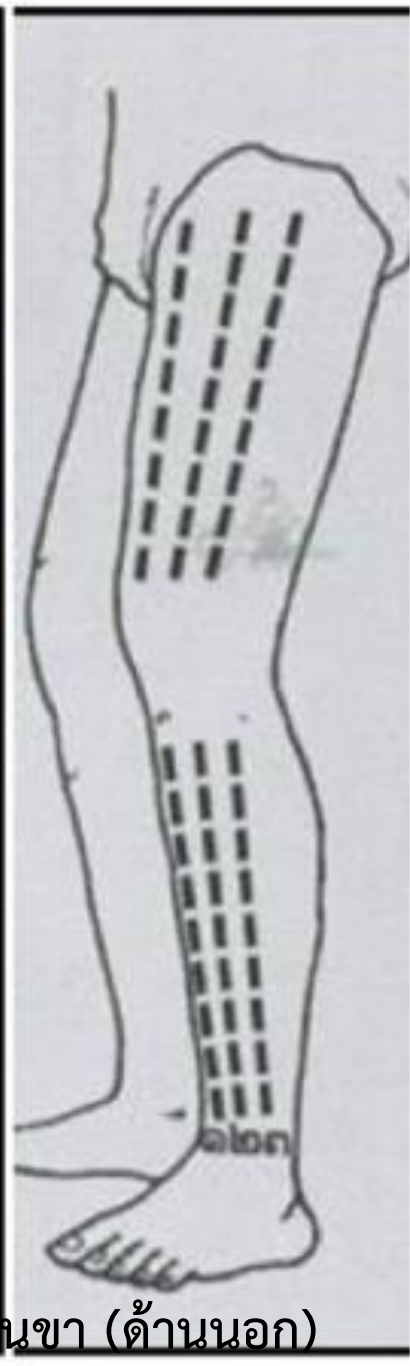


รูปที่ 4 แสดงเส้น แนวนวดของขาด้านใน 1 เส้น

หลังจากนวดตามแนวนวดหลังต้นขาและน่องแล้ว ให้นวดกล้ามเนื้อขาด้านใน ตามแนวนวดตามรูปที่ 4

การนวดรักษาโรคข้ออักเสบ

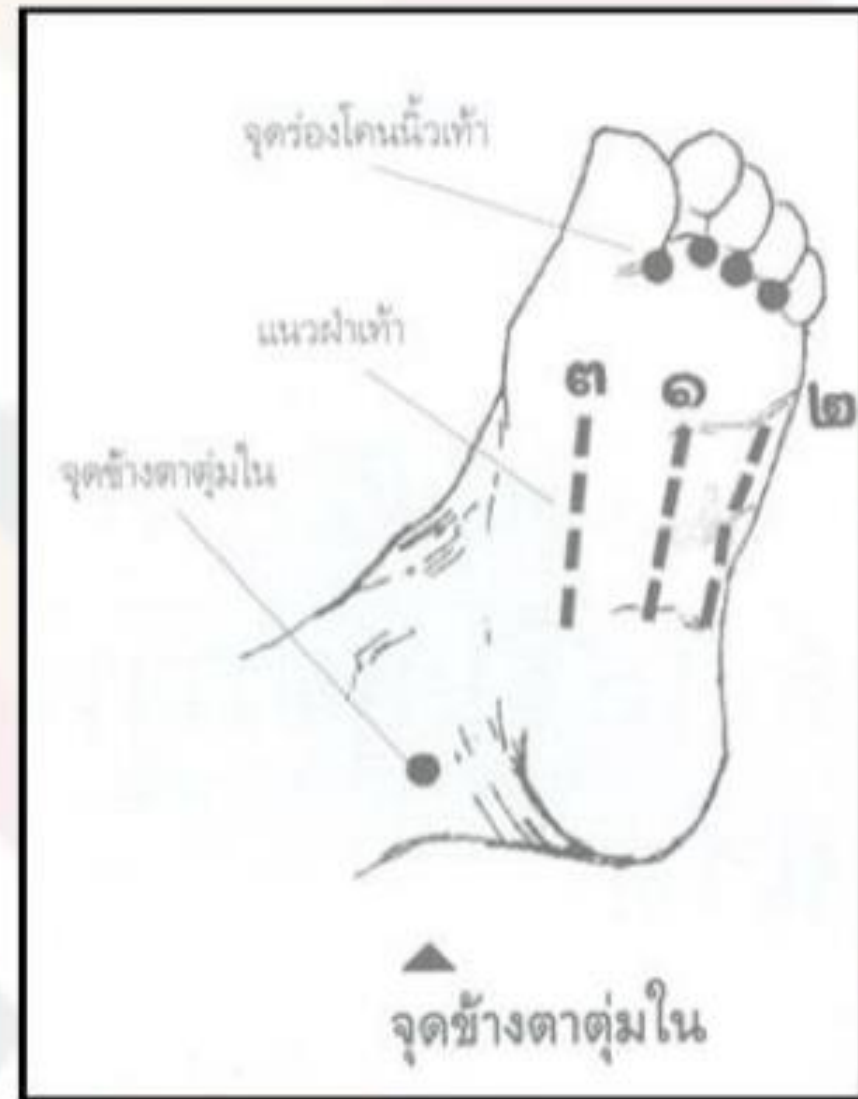
หลังจากนวดตามแนวนวดทางด้านใน ให้นวด
กล้ามเนื้อทางด้านนอกการนวด ตามรูปที่ 5



รูปที่ 5 ท่าของผู้นวด ผู้ถูกนวด และแนวนวดกล้ามเนื้อต้นขา (ด้านนอก)

การนวดรักษาโรครองเท้า

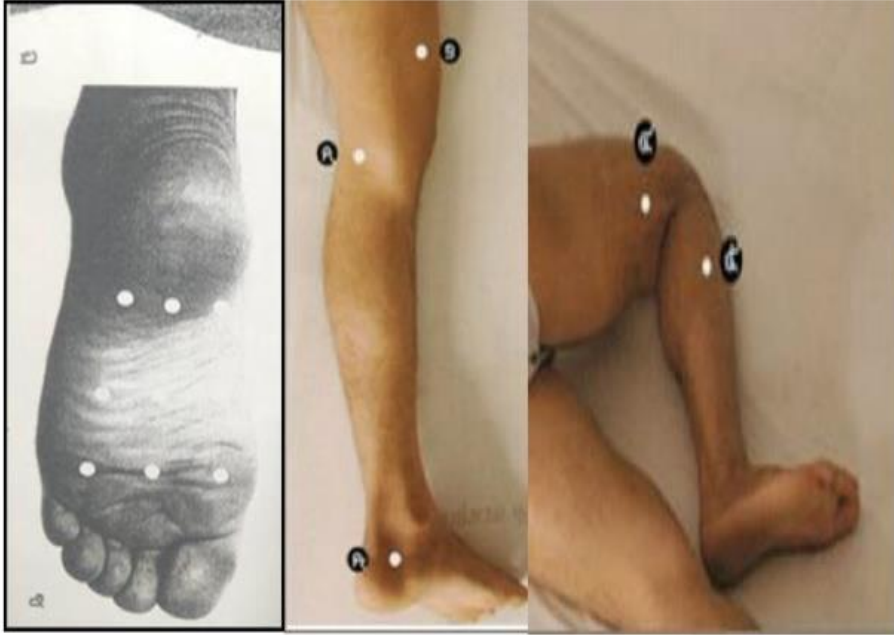
หลังจากนวดแนวขาด้านนอกเรียบร้อยแล้ว ตามด้วยการนวดตามแนวเส้นนวดเท้า และตามด้วยการกดร่องโคนนิ้วเท้า



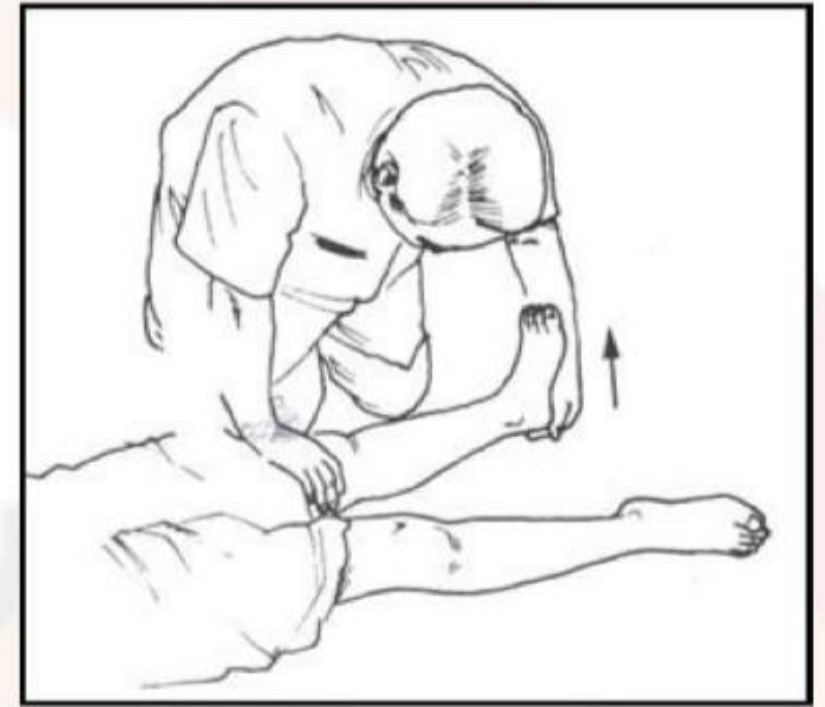
รูปที่ 6 เส้นของการนวดฝ่าเท้า และจุดกดที่เท้า

การนวดรักษาโรคโรงงข้า

หลังจากนวดเท้าตามแนวนวดรูปที่ 6 เรียบร้อยแล้ว ให้กดจุด
สัญญาณตามรูปที่ 7 และหลังจากนั้นจบการรักษานวดไทยด้วยการ
ยืดกล้ามเนื้อ ดังภาพที่ 8



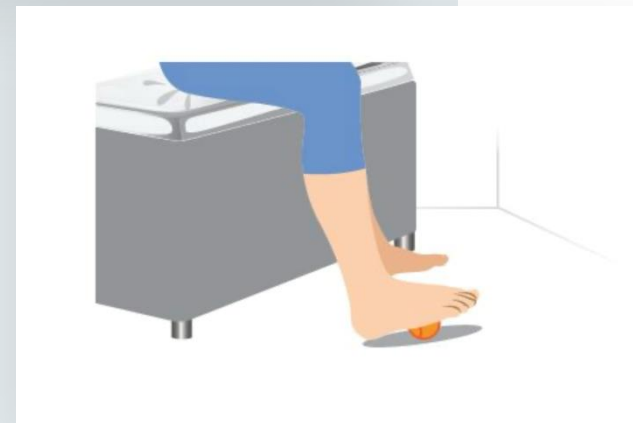
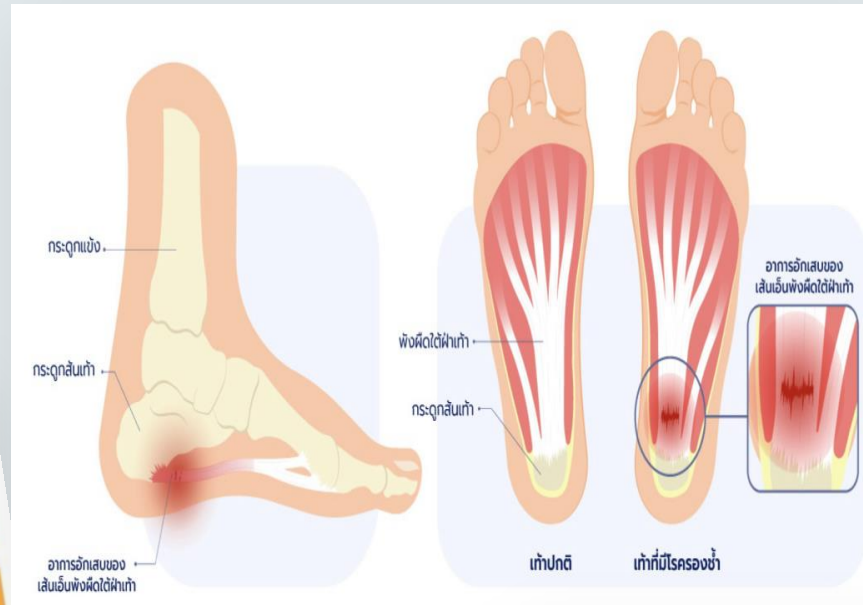
รูปที่ 7 แสดงตำแหน่งกดจุดสัญญาณ



รูปที่ 8 ทำยืดกล้ามเนื้อหลังนวดไทย

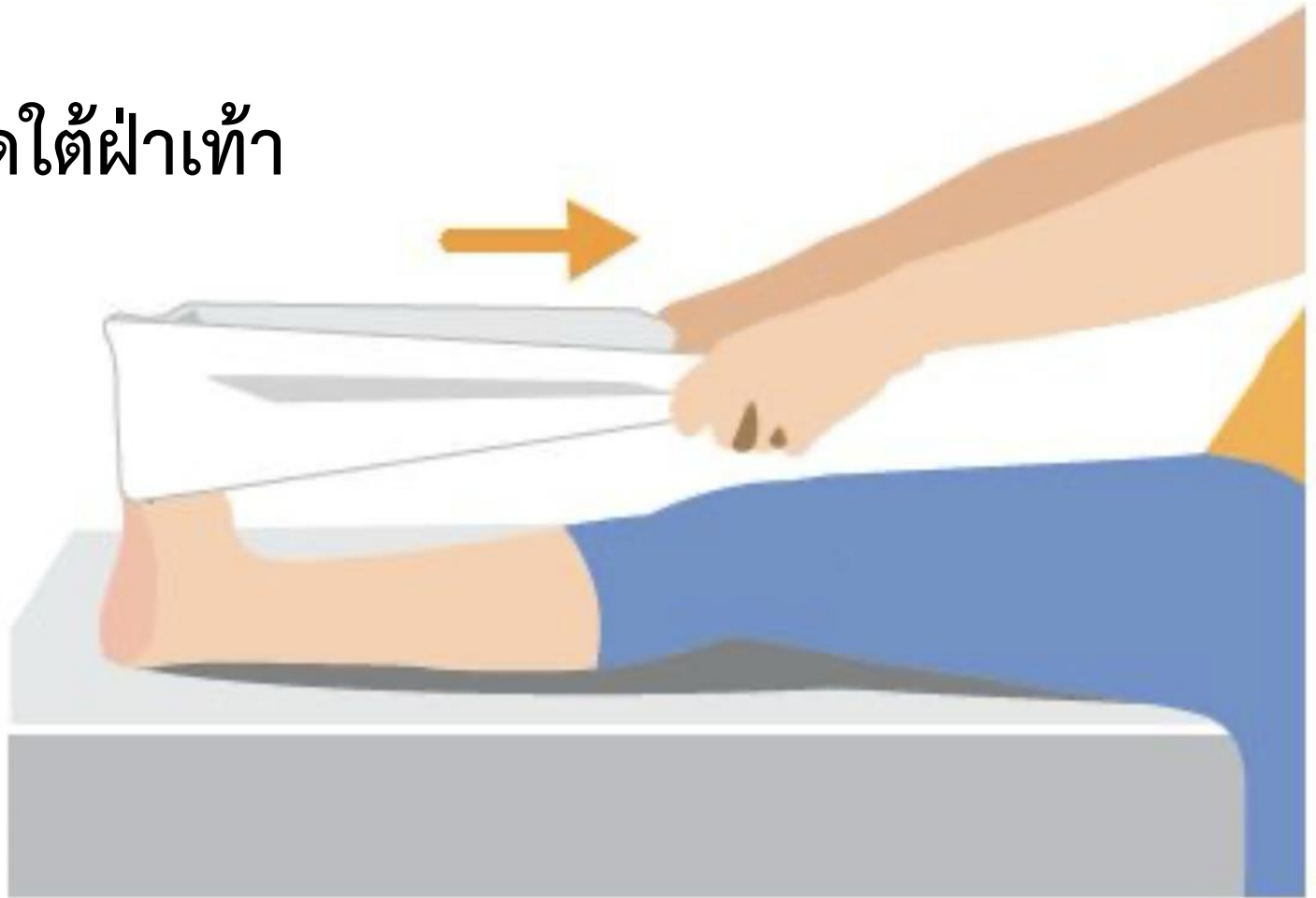
ยืดกล้ามเนื้อหลังจากนวดไทยไทย โดยยืด
กล้ามเนื้อ Gastrosoleus muscle เป็นเวลา
15 – 20 วินาที เป็นจำนวน 3 ครั้ง

วิธีบริหารเพื่อยืดเอ็นร้อยหวายและพังผืดใต้ฝ่าเท้า



ทำยืดเอ็นร้อยหวายและผังผืดใต้ฝ่าเท้า

ท่าที่ 1 นั้งเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า โดยใช้ผ้าคล้องที่ปลายเท้าไว้ แล้วดึงเข้าหาตัวจนรู้สึกว่าน่องด้านหลังตึงให้ยืดค้างไว้ 15 – 20 วินาที/ครั้ง ทำ 5 – 10 ครั้ง





ทำยืดเอ็นร้อยหวายและผังผืดใต้ฝ่าเท้า

ท่าที่ 2 ยืนหันหน้าเข้ากำแพง ใช้มือยันกำแพงไว้ โดยถอยเท้าที่ต้องการยืดไว้ข้างหลังประมาณ 2 ก้าว และย่อเข่าด้านหน้าลง โดยไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ให้ขาด้านหลังเหยียดตึงและส้นเท้าติดพื้นตลอดเวลา ยืดจนรู้สีกว่าน่องตึงให้ยืดค้างไว้ 15 – 20 วินาที / ครั้ง ทำ 3 – 5 ครั้ง



ทำยัดเอ็นร้อยหวายและผังผืดใต้ฝ่าเท้า

ท่าที่ 3 ทำต่อจากท่าที่ 2 โดยเปลี่ยนเป็นงอเข่าขาที่อยู่ข้างหลัง เล็กน้อย โดยที่ส้นเท้ายังติดพื้น จนรู้สึกว่าน่องส่วนบนตึง ยึดค้างไว้ 15 – 20 วินาที / ครั้ง ทำ 5 – 10 ครั้ง

ทำยืดเอ็นร้อยหวายและ พังผืดใต้ฝ่าเท้า

ท่าที่ 4 นั่งวางฝ่าเท้าบนขวดน้ำหรือลูก
เทนนิส จากนั้นคลึงไปมาใต้ฝ่าเท้า จนรู้สึก
ว่าพังผืดใต้ฝ่าเท้าคลายตัว



ทำยืดเอ็นร้อยหวายและ ฝังฝังใต้ฝ่าเท้า

ท่าที่ 5 นั่งห้อยขาลงพื้น โดยนำเท้าข้างที่มี
อาการปวด วางพาดบนหน้าตักขาอีกข้าง โดยใช้
มือจับบริเวณน่องเท้าให้กระดูกขึ้นให้รู้สึกตึง
บริเวณใต้ฝ่าเท้า ยืดค้างไว้ 15 – 20 วินาที /ครั้ง
ทำ 5 – 10 ครั้ง

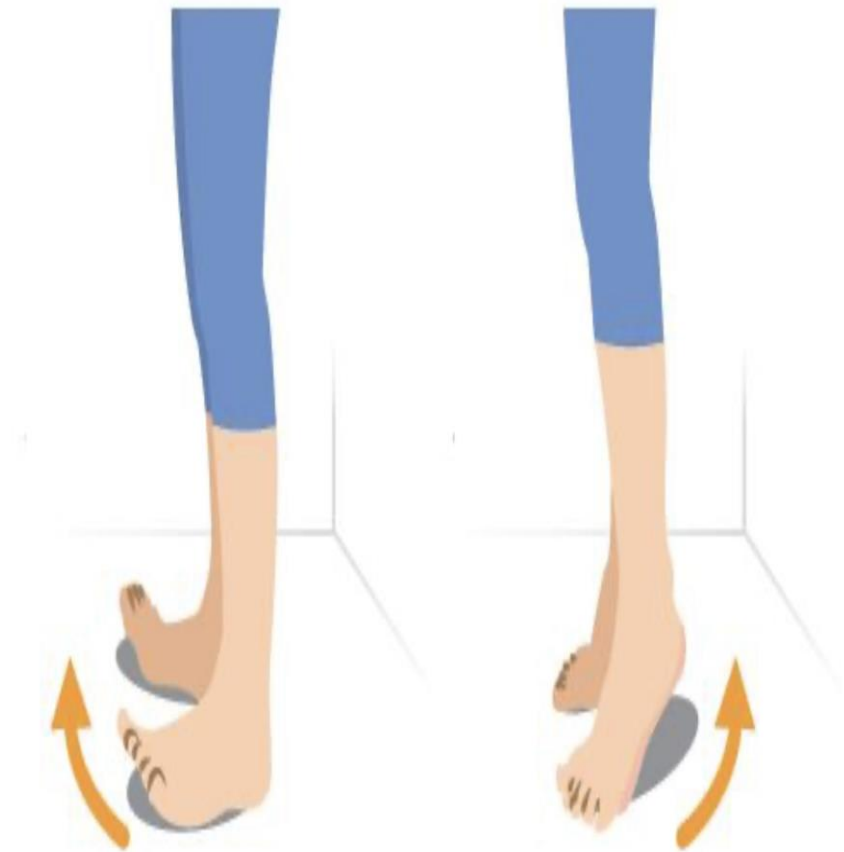


การออกกำลังกายเมื่ออาการปวดเข่าลง ควรออกกำลังกายด้วย 3 ท่านี้

ท่าที่ 1 นั่งห้อยขากระดูกข้อเท้าขึ้นลง 20 ครั้ง /รอบ ทำ 3 รอบ



ท่าที่ 2 ยืนเพื่อที่จับให้มั่นคง กระดกปลายเท้าขึ้น (ส้นเท้า
ติดพื้น) จากนั้นยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้าติดพื้น) ทำสลับกัน
20 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ



ท่าที่ 3 นำฝ่าเท้าวางบนผ้าขนหนูหรือ
กระดาษหนังสือพิมพ์ จากนั้นขยี้มนิ้วเท้าแล้ว
ปล่อย ทำ 20 ครั้ง/รอบ ทำ 3 รอบ





ข้อควรระวัง

- ในบางกรณี การบาดเจ็บส้นเท้าอาจไม่ได้เกิดจากโรคเอ็นฝ่าเท้าอักเสบเพียงอย่างเดียว ดังนั้นหากทำการบริหารและยังมีอาการเจ็บอยู่ ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษาที่เหมาะสม
- 
- 

เอกสารอ้างอิง

- ปวดฝ่าเท้า อาการโรครองเท้า โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/606/Plantarfasciitis>
- โรครองเท้า (Plantar Fasciitis) อาการ สาเหตุ แนวทางการรักษาโรค
<https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/plantar-fasciitis>
- ผลของการนวดแผนไทยและกายภาพบำบัดต่ออาการปวดส้นเท้าที่สัมพันธ์กับจุดกดเจ็บบนกล้ามเนื้อน่อง
<https://app.gs.kku.ac.th/images/img/support/grc2020/pdfpresent/MMP6.pdf>
- ทำบริหารบรรเทาอาการรองเท้า โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/976>