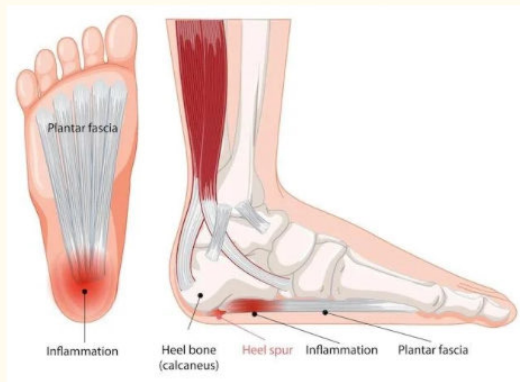


โรครองเท้า

(PLANTAR FASCIITIS)



โรครองเท้า (PLANTAR FASCIITIS)
หรือโรคพังผืดฝ่าเท้าอักเสบ จะมีการอักเสบของพังผืด
บริเวณฝ่าเท้า ส้นเท้า จนไปถึงเอ็นกล้ามเนื้อน่อง
เกิดจากการเสียดสี หรือรับน้ำหนักมาก
สะสมมาเป็นระยะเวลานาน

อาการ

- เจ็บแปลบที่สันเท้า อาจร้าวไปถึงฝ่าเท้าหรือน่อง
- มีอาการเจ็บมาก เมื่อลงน้ำหนักก้าวแรก
หลังจากตื่นนอน
- มีอาการเจ็บขณะ ลงน้ำหนักทุกก้าวเดิน
- ตึงที่น่อง และเอ็นร้อยหวาย



ปัจจัยเสี่ยง



มีกิจกรรมยืน/เดินเยอะ



ใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม



นักกีฬา มีการลงน้ำหนัก
ที่ส้นเท้าซ้ำ ๆ



เท้าผิดปกติ



น้ำหนักตัวมาก

การรักษา และการป้องกัน



กายภาพบำบัด

ใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด
ลดปวด ลดอาการอักเสบ



คลายกล้ามเนื้อ

ด้วยวิธีการประคบอุ่น นวด
และยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ



ปรับรองเท้า

หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง
หรือรองเท้าพื้นแข็ง