



ພິພິດຟ່າເກົ່າເປັນແຄບເນື້ອເຍື່ອທີ່ເຂັ້ມແຂງ ເຊັ່ນ ເປັນແຄບຍາງ ຍືດທີ່ວົ່ງຢູ່ໃຕ້ຮະດູກຟ່າເກົ່າ ຮາບຕິດປາຍດິງຮະດູກສັນ ເກົ່າແລະອີກຂ້າງໃກ້ນີ້ວເກົ່າ ໂຮຮວງຂ້າເປັນກາວະບວມນ້ຳຂວງ plantar fascia ສິ່ງກຳເິກເິດປວດເກົ່າ

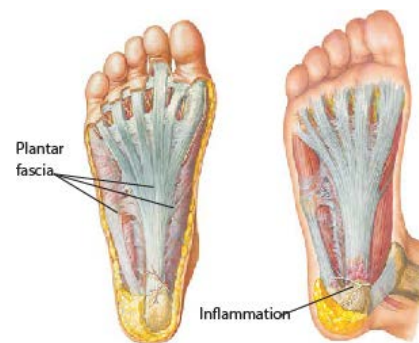


ສາເຫຼ

ສາເຫຼຄືອາການເສຍຫາຍຕໍ່ພິພິດຟ່າເກົ່າ ແຮງຄາດຈາກການເດີນຮວບ ວົ່ງ ແລະຍືນຍານ ຯ ທີ່ກຳເິກ ຕິງແລະກຳຮ້າຍພິພິດ ເປັນຟລໃຫ້ເິບປວດ ປະມານຮິ່ງຮ່ຳຂອງຄົນທີ່ມີອາການແບບນີ້ຍັງມີ ເດືອຍຮະດູກຕິດຢູ່ທີ່ສັນເກົ່າແຕ່ມີເິບ

ອາການ

ອາການຕ່າງ ຯ ໄດ້ແກ່ ປວດເຊີຍພລັນຫຼືອື່ ປວດກັນຄບ ອາການປວດນີ້ມັກຈະແຍ່ລງຕອນກ້າວເກົ່າຂ່ວງແຮກຫຼັງຕົ້ນ ນອນໃນຕອນເຂົ້າຫຼືຕົ້ນຂື້ນຫຼັງຈາກພັກພ່ອນ ອາການປວດ ມັກຈະດີຂື້ນດ້ວຍການເດີນ ໃນສະຖາວະທີ່ຮຸນແຮງມາກຂື້ນຄວາມ ເິບປວດອາກເິດຂື້ນໄດ້ທັງຫມວເລາເດີນ ບາງຮິ່ງຄວາມ ເິບປວດກໍສາມຈາກສັນເກົ່າຟປາງນີ້ວເກົ່າແລະສັນເກົ່າຈະບວມ ຫຼືອຂ້າ



ວິນິຈວັຍ

ແພກຍ໌ວິນິຈວັຍຈາກອາການແລະເກົ່າ ການກວດສອບອື່ນ ຯ ຮວມທັງ ການເອິກຊ໌ເຣຍ໌ເກົ່າ ການສແກນຮະດູກແລະການດຳຍາພາວMRI ຫາກການວິນິຈວັຍມີ່ຮັດເຈນແລະ ສສັຍວ່າເປັນໂຮຮອື່ນ



ການຮັກສາ

ຄວາມເຮືຍດທີ່ສັນເກົ່າອາກລດລງໄດ້ດ້ວຍການມີ່ຍືນເປັນ ເວລາຍາງ ຯ ແລະພັກເກົ່າ ການລດນ້ຳຫນັກກໍຈະລດລງ ຄວາມເຮືຍດທີ່ສັນເກົ່າແລະລດຄວາມເິບປວດ ຍາແກ່ປວດ ເຊັ່ນ



อะซีตามิโนเฟน และยาแก้ปวด อาจช่วยให้อาการกำเริบ น้อยลง หากมาตรการเหล่านี้ไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องส่งต่อ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ นักกายภาพบำบัด หรือ หมอซึ่งแก้ไขโรคเท้า นักกายภาพบำบัดสามารถสอนการออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อหรือนวดแบบง่ายๆซึ่งดีสำหรับเอ็นร้อยหวายที่ตึง นักกายภาพบำบัด อาจติดเทปที่ส้นเท้าและส่วนโค้งของเท้า หมอซึ่งแก้ไขโรคเท้าสามารถ ผ่าตัดเท้าสามารถแก้ปัญหาที่เกิดจากเท้าสูง หรือเท้าแบน หรืออาจเป็นแค่ใช้ค้ำรองรับแรงสำหรับส้นเท้า การใส่เฟืองตอนกลางคืนช่วยให้พักเท้าและหยุดเอ็นร้อยหวายไม่ให้ตึงกลางคืน การฉีดสเตียรอยด์เข้าไปในส้นเท้าที่เจ็บปวด อาจช่วยได้เช่นกัน อาการปวดที่เป็นมานานอาจต้องรักษาอย่างอื่น เช่น พลาสมาเตอร์ปิดทับเท้าและข้อเท้า การกระตุ้นเส้นประสาทผ่านผิวหนัง (TENS) และการฝังเข็มการผ่าตัดคือการรักษาอาการปวดอย่างรุนแรงที่ยังหลงเหลืออยู่ การผ่าตัดเกี่ยวข้องกับบรรเทาความตึงเครียดของพังผืดฝ่าเท้าที่ยึดกระดูกส้นเท้า



ควรไม่ควร

- ✓ พักเท้าให้มากขึ้น ลดน้ำหนัก และสวมรองเท้าอย่างถูกต้อง เช่น รองเท้าพื้นนุ่ม
- ✓ ลดการออกกำลังกายของคุณสักพัก หยุดวิ่งหรือวิ่งในระยะทางที่สั้นลง
- ✓ ควรโทรหาแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้นหลังการรักษา
- ✓ ยึดเหยียดส้นเท้าเสมอ โดยเฉพาะก่อนออกกำลังกายอย่างอื่น อาจช่วยป้องกันความเจ็บปวดการกลับเป็นซ้ำ



- ✗ อย่าคาดหวังผลว่าจะดีขึ้นทันที ต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือนในการรักษา
- ✗ อย่าทำสิ่งที่ทำให้เจ็บปวดแยะลง.
- ✗ อย่าเดินเท้าเปล่าบนพื้นผิวแข็งหรือสวมรองเท้าที่มีพื้นแข็ง