



# Morton's Neuroma ปมประสาทปลายเท้าอักเสบ

ปมประสาทปลายเท้าอักเสบเป็นเส้นประสาทที่หนาขึ้น ซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วเท้า ส่วนใหญ่มีผลกระทบต่ เส้นประสาทระหว่างกระดูกของนิ้วเท้าที่สามและสี่ของเท้า นอกจากนี้ยังสามารถส่งผลกระทบต่อเส้นประสาทระหว่างนิ้วเท้าที่สองและสาม อาการนี้เกิดขึ้นบ่อยขึ้นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



## สาเหตุ

สาเหตุเกิดจากการกดทับหรือระคายเคืองของเส้นประสาท สวมรองเท้าส้นสูงหน้าเท้าแคบอาจทำให้เกิดอาการ การเดินหรือวิ่งหรือจ็อกกิ้งมากเกินไปอาจมีส่วนร่วมด้วย ผู้ที่มีเท้าผิดปกติ เช่น นิ้วเท้าโก่งเป็นค้อนหรือเท้าแบนมีความเสี่ยงที่จะเป็นปมประสาทปลายเท้าอักเสบ ยังไม่ทราบสาเหตุ



## อาการ

อาการ ต่าง ๆ ได้แก่ ปวดเท้า ชาที่หน้าเท้า และปวดเมื่อยเข้าไปในนิ้วเท้า อาการปวดอาจบรรเทาได้โดยการถอดรองเท้าแล้วดูเท้า บริเวณที่มีอาการรู้สึกเสียวซ่าแสบ ๆ และแสบร้อน บางครั้งอาจรู้สึกเป็นก้อนระหว่างนิ้วเท้า อาการอาจจะมาครั้งแรกแล้วไป แต่ถ้ากลับมาเป็นอีกอาจจะเป็นนานการดูแลและรุนแรง



## วินิจฉัย

แพทย์วินิจฉัยโดยการสอบถามอาการและตรวจเท้า อาจทำการเอ็กซเรย์เพื่อแยกสาเหตุอื่นออก เช่นกระดูกเท้าหัก แพทย์จะตรวจหาบริเวณจุดกดเจ็บ บวมหรือชา คุณหมอจะบีบด้านบนข้างของเท้าซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดได้ คุณหมอจะใช้แรงกดจากสันเท้าบนลงล่างของเท้าและ



สัมพันธ์กับการปวด เรียกว่า Mulder's sign การทำMRI ทำอาจจำเป็นหากการวินิจฉัยยังไม่ชัดเจน

### **การรักษา**

การรักษาขึ้นอยู่กับอาการที่รุนแรง การรักษารวมถึงการดัดแปลงรองเท้า: สวมใส่แบบกว้างสบาย รองเท้าที่มีสันต่ำอาจช่วยให้อาการดีขึ้น ยาNSAIDs เช่น ibuprofen ลดอาการปวดได้เช่นเดียวกับการประคบด้วยน้ำแข็ง การสวมแผ่นรองกระดูกฝ่าเท้าหรือส่วนรองรับส่วนโค้งช่วยลดการกดทับและบรรเทาอาการปวด แพทย์อาจฉีดสเตียรอยด์เข้าสู่บริเวณที่ปวด ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหลังการรักษา อาจใช้การผ่าตัดเพื่อขจัดหรือคลายเส้นประสาทที่ปวด เวลาพักฟื้นขึ้นอยู่กับว่าอาการรุนแรงแค่ไหน การเปลี่ยนรองเท้าและกิจกรรมช่วยให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น การฟื้นตัวหลังการผ่าตัดอาจใช้เวลาหลายสัปดาห์ ไม่คว่ำอาจใช้เวลาสองสามวันหลังการผ่าตัด



### **สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ**

- ✓ สวมรองเท้าที่พอดีเท้ากว้างและรองเท้าสันเตี้ย
- ✓ สวมแผ่นรองใต้อุ้งเท้า
- ✓ ใช้ถุงน้ำแข็งประคบบริเวณที่ปวด
- ✓ กินยาตามที่แพทย์สั่ง
- ✓ งดกิจกรรมที่ออกแรงจนมีอาการดีขึ้น
- ✓ อย่าอ้วน
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากปัญหายังคงมีอยู่
- ✗ ห้ามใส่รองเท้าค้ำหรือรองเท้าสันสูงมากกว่า 0.5 ถึง 1 นิ้ว
- ✗ อย่ายืนเป็นเวลานาน
- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่ลงน้ำหนักซ้ำ ๆ บนเท้า

