

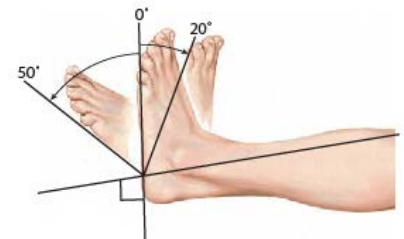


เส้นเอ็นเป็นแถบของเนื้อเยื่อแข็งที่มักจะเชื่อมต่อกับกล้ามเนื้อที่กระดูก เอ็นร้อยหวายเป็นเอ็นที่เชื่อมกับน่องกล้ามเนื้อที่สันเท้า เอ็นร้อยหวายแตกเป็นอาการบาดเจ็บที่พบบ่อยของเส้นเอ็นนี้ มักเกิดในผู้ชายอายุ 40-50 ปีที่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหลังจากหายจากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน



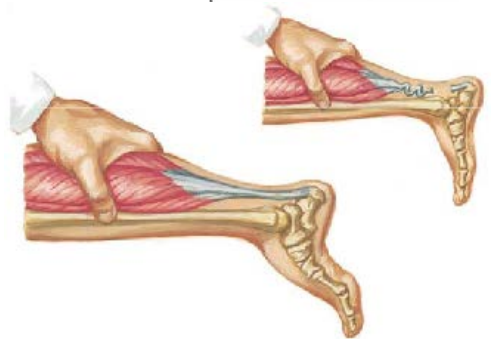
## สาเหตุ

เส้นเอ็นสามารถแตกหรือฉีกขาดได้บางส่วนหรือทั้งหมดจากการกระโดดว่องเท้าไปทางหน้าแข้งอย่างแรง หรือรับการกระแทกโดยตรงไปยังบริเวณนั้น ยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ quinolone สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการฉีกขาดของเส้นเอ็นได้



## อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคือปวดจี๊ดที่น่องล่างในเวลาที่ได้รับบาดเจ็บ การเดินโดยไม่เจ็บปวดมักเป็นไปไม่ได้ โดยเฉพาะเมื่อพยายามดันนิ้วเท้าออก อาการบวมเกิดขึ้นและกล้ามเนื้อน่องอาจพบเป็นก้อนพวง และไม่สามารถย่นเขย่งปลายเท้าที่บาดเจ็บ



## วินิจฉัย

แพทย์ใช้ประวัติและการตรวจร่างกาย แพทย์จะทำการทดสอบ Thompson test หรือ squeeze test ด้วยคำปกติหรือเอ็นฉีกขาดบางส่วน การบีบกล้ามเนื้อน่องทำให้ข้อเท้าอักเสบ เมื่อเอ็นร้อยหวายแตก การตรวจนี้ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของข้อเท้าไม่ได้



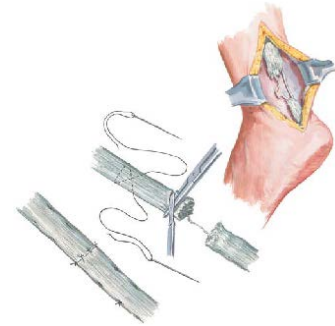
## การรักษา

การแตกร้าวบางครั้งรักษาด้วยการเฝือก แต่ส่วนใหญ่มักใช้การผ่าตัด หลังการผ่าตัด เท้าจะไม่เคลื่อนไหวสะดวกในเฝือก หมออาจจะแนะนำให้ใช้ส้นสูงหรือส้นสูงเป็นช่วง ๆ หลังจาก

ที่ถอดเฟือกแล้ว หากปลายเอ็นสามารถติดกลับเข้าไปใหม่ได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แพทย์อาจแนะนำให้เฟือกเป็นเวลา 10 ถึง 12 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 2 แคนสต์ เปลี่ยนใช้การยกส้นเท้า การฟื้นตัวช้าและอาจใช้เวลานานถึง 6 เดือน แต่ด้วยการออกกำลังกายและกายภาพบำบัด คนส่วนใหญ่ฟื้นตัวอย่างสมบูรณ์

### **ควรไม่ควร**

- ✓ ทานยาแก้ปวดตามที่กำหนด
- ✓ ดูแลเฟือก การป้องกันเอ็นเป็นสิ่งสำคัญจนกว่าจะดีขึ้น
- ✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำการออกกำลังกายและการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วงการเคลื่อนไหวที่ข้อเท้า
- ✓ ควรใช้การปรับสภาพที่เหมาะสมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของเส้นเอ็นหากเส้นเอ็นบางส่วนขาด ต้องตามโปรแกรมฟื้นฟูของคุณอย่างสม่ำเสมอ การแตกที่สมบูรณ์คือเป็นไปได้ถ้าเอ็นตีงมากเกินไป
- ✓ พบแพทย์หากเฟือกเสียหายหรือมีอาการบาดเจ็บอีก
- ✓ พบแพทย์ของคุณถ้าคุณมีอาการปวดบวมเพิ่มขึ้นไม่สามารถลุกขึ้นเหยงเท้าหรือเดินได้หรือมีอาการบวมเพิ่มขึ้นที่จุดบาดเจ็บ



- ✗ อย่าถอดเฟือกเองหรือทำให้เสียหาย เพราะถ้าเอ็นฉีกซ้ำ ต้องรักษาใหม่ทำให้เวลานานขึ้นเพื่อการรักษาที่สมบูรณ์
- ✗ อย่าทำอะไรที่ทำให้เส้นเอ็นกระทบรุนแรงมากเกินไปเอ็นจนกว่าจะหายดี
- ✗ ห้ามฉีดคอร์ติโซนหรือสเตียรอยด์รอบ ๆ เอ็นร้อยหวาย มีความเสี่ยงอย่างมากที่เอ็นแตก