



# Metatarsalgia ปวดฝ่าเท้า

Metatarsalgia เป็นคำที่ใช้สำหรับความเจ็บปวดและการอักเสบ (บวมขึ้น) ที่ปลายเท้า เท้าแต่ละข้างมีกระดูกฝ่าเท้า 5 อัน ตั้งแต่ส่วนโคนจนถึงข้อต่อนิ้วเท้า metatarsal ส่วนแรกสั้นกว่าและหนากว่าตัวอื่น ๆ ซึ่งมีจะมีขนาดใกล้เคียงกัน ในช่วงต้นออกเมื่อเดิน กระโดด หรือวิ่งน้ำหนักตัวจะถูกโอนไปยังนิ้วเท้าและ metatarsals แรกกดดันส่วนเกินต่อ metatarsals สามารถนำไปสู่ metatarsalgia โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน metatarsal (ปลายโคนมนส่วนท้ายของ metatarsals) Metatarsalgia เป็นอาการบาดเจ็บเมื่อใช้เวลานานเกินไป มีความสำคัญที่ต้องมีการวินิจฉัยที่ถูกต้อง ปวดแบบนี้ทำให้สับสนกับสาเหตุอื่นของอาการปวดเท้า



## สาเหตุ

อาการปวดมักเกิดจากแรงกดบนเท้าที่เพิ่มขึ้น เช่น เวลาใส่รองเท้าส้นสูง หรือแผ่นใยหินหดรตัว สาเหตุยังรวมถึงการฝึกซ้อมหรือทำกิจกรรมที่หนักเกินไป รูปร่างเท้าต่าง ๆ เช่น โคนสูง นิ้วเท้าค้อน และนิ้วหัวแม่เท้า หรืออื่น ๆ เช่น รองเท้าที่ไม่พอดี ความเครียด กระดูกหัก Morton's neuroma น้ำหนักเกิน โรคลิขข้อ sesamoiditis และ synovitis



## อาการ

อาการคือปวดที่อุ้งเท้า ด้านหลังนิ้วเท้าเมื่อเดิน อาการปวดยังสามารถเกิดขึ้นได้ในบริเวณรอบ ๆ นิ้วเท้าที่สอง สาม หรือสี่ หรือใกล้นิ้วหัวแม่เท้าเท่านั้น ความเจ็บปวดจะดีขึ้นเมื่อได้พัก นิ้วเท้าอาจเจ็บเหมือนมีดบาดหรือปวดชาหรือรู้สึกชา ๆ ตะกอน Calluses สามารถเกิดขึ้นได้ที่หัวแม่เท้าเมตาทาร์ซัล



ซึ่งมักจะเป็นหนึ่งในสามนิ้วกลาง อาการอื่น ๆ ได้แก่ กดเจ็บ ความผิดปกติ และความผิดปกติของข้อต่อ ปัญหามักจะพัฒนาช้า แต่สามารถเริ่มต้นอย่างกะทันหัน

### วินิจฉัย

วินิจฉัยจากแพทย์ การตรวจร่างกาย และ X-ray

### การรักษา

การรักษาขั้นแรกรวมถึง RICE (การพักพ่อน การประคบน้ำแข็ง การประคบ และยกสูง) แฝกน้ำแข็งห่อด้วยผ้าขนหนูบาง ๆ สามารถวางบนที่เจ็บครั้งละ 20 นาที วันละหลายๆ ครั้ง ยาแก้ปวดที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์อาจช่วยได้ การสวมรองเท้าที่เหมาะสม เช่น รองเท้าวิ่งเป็นสิ่งสำคัญ แพนรองหรือแผ่นรองรองเท้านุ่มทำจากไม้ก๊อก พลาสติก ยาง หรือเจล และบางครั้ง อุปกรณ์ที่อ่อนนุ่ม ที่ช่วยลดแรงเสียดทานและความดันทั้งหมดผ่านปลายเท้า ด้านที่มีอาการประจำอาจช่วยบรรเทาได้อย่างมาก ยาเช่นสเตียรอยด์และอาหารไม่ได้มีประสิทธิภาพเท่ากับวิธีการอื่น ๆ และไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาระยะยาวกายภาพบำบัดและนันทนาการ เช่น การว่ายน้ำ อาจช่วยได้ Metatarsalgia อาจคงอยู่เป็นเวลาหลายเดือนหรือกระทั่งปี. หากการรักษาอื่น ๆ ไม่ได้ผล การผ่าตัดอาจเป็นทางเลือกหนึ่ง



### ควรไม่ควร

- ✓ ควรเปลี่ยนประเภทและรูปแบบของรองเท้าของคุณ
- ✓ พบแพทย์หากอาการปวดคงที่หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษา



- ✓ กินอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจำเป็นสำหรับเนื้อเยื่อที่แข็งแรง รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- ✓ ยืดเหยียดร่างกายก่อนออกกำลังกาย จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดและความยืดหยุ่น
- ✗ อย่าสวมรองเท้าที่ไม่พอดีหรือแน่นหรือแข็งเกินไป