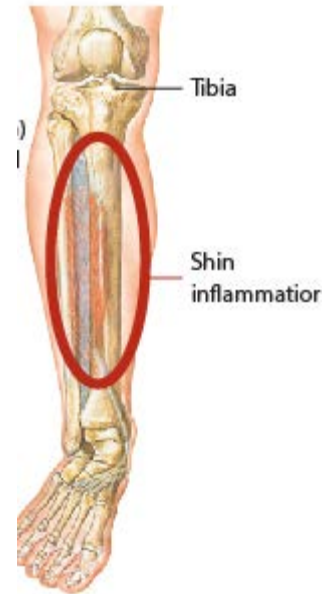




หมายถึงกลุ่มของปัญหาที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดในกระดูกหน้าแข้ง ซึ่งเป็นกระดูกชิ้นใหญ่ที่อยู่ด้านหน้าส่วนล่างขา ปัญหาเหล่านี้รวมถึงโรคความปวดในกระดูกแข้ง (สาเหตุส่วนใหญ่ของเฟือกหน้าแข้ง) กระดูกหัก และเท้าแบนหรือเท้าโค้งสูง นักเต้นและนักกีฬา เช่น นักวิ่ง หรือนักเดินเร็ว ผู้เดินสามารถมีอาการปวดที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้ ผู้ที่เล่นฟุตบอล วิ่งเหยาะๆ หรือฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันมีความเสี่ยงที่จะมีอาการปวดหน้าแข้ง ทั้งสองประเภทคือ anterolateral (ด้านหน้า, ด้านนอก) และด้านหลัง (ด้านหลัง, ด้านใน)



สาเหตุ

ความเจ็บปวดเกิดจากการอักเสบ จากการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูกส่วนนอก สาเหตุมักเกี่ยวข้องกับใช้เวลานานเกินไป เ็นร้อยหลายที กล้ามเนื้อข้อเท้าอ่อนแรง ส่วนโค้งแบน โค้งสูงและเพิ่มความเข้มข้นหรือเพิ่มขึ้นบ่อยอย่างกะทันหัน ระยะเวลาของกิจกรรม วิ่งลงเนินหรือบนพื้นลาดเอียง เล่นกีฬาที่มีการเริ่มและหยุดบ่อย (บาสเก็ตบอล เทนนิส) ฝึกซ้อมหนักหรือนานเกินไป และสวมรองเท้าที่ชำรุดก็ทำให้เกิดได้เช่นกัน



อาการ

มีอาการหน้ามืด ปวดตามกระดูกหน้าแข้งหรือส่วนล่าง กล้ามเนื้อขา การกดเท้าลงไปี่แรงต้านอาจทำให้เกิดอาการปวด อาจเกิดอาการกดเจ็บ ปวด หรือบวมเล็กน้อยได้



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย การศึกษาเกี่ยวกับภาพ เช่น เอ็กซเรย์ กระดูก การสแกนหรือการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) อาจช่วยค้นหาได้ ปัญหาอื่น ๆ เช่น กระดูกหัก (Stress Fractures)

การรักษา

เป้าหมายการรักษาคือการกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยเร็วที่สุดอย่างปลอดภัย การกลับมาเร็วเกินไปอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บแย่ลง ใช้ RICE (การพัก น้ำแข็ง การกดทับ และการยกขา) พักผ่อนและหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ ประคบน้ำแข็งหรือขวดน้ำแข็งนานถึง

20 นาที สามครั้งต่อวัน เป็นเวลา 2-3 วัน หรือจนกว่าอาการปวดจะหายไป การยืดพิเศษและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงเช่นการยกน้ำหนักมักช่วยได้ ยกขาสูงกับหมอน นึกกายภาพบำบัดอาจมีส่วนร่วมในการรักษา มาตรการอื่น ๆ ได้แก่ การสวมรองเท้าที่เหมาะสมรองรับส่วนโค้ง (กายอุปกรณ์), การปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือวิ่งในสระ ออกกำลังกายช่วงการเคลื่อนไหวและช้า ๆ ยาต้านการอักเสบ (NSAIDs) (ไอบูโพรเฟน อะเซตาไมโนเฟน แอสไพริน) อาจบรรเทาอาการปวดแต่อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและควรรับประทานพร้อมมื้ออาหาร



ควรไม่ควร

- ✓ งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวดจนกว่าจะพบแพทย์
- ✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้เทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง
- ✓ ออกกำลังกายอ่อนเครื่อง เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเบา ๆ อย่างถูกต้อง ยืดเหยียดเบาๆ ก่อนและหลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย.
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากการรักษาไม่ได้ช่วยให้อาการดีขึ้น
- ✓ เสริมสร้างกล้ามเนื้อขาเพื่อความสมดุลของกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
- ✗ อย่าใส่น้ำแข็งหรือถุงเย็นที่เป็นสารเคมีลงบนตัวคุณโดยตรง.
- ✗ ห้ามวิ่งหรือเล่นบนพื้นผิวที่แข็ง เช่น คอนกรีต ขณะที่คุณกำลังมีอาการ
- ✗ อย่าใช้อุปกรณ์กีฬาที่ใหญ่เกินไปหรือเล็กเกินไป สวมรองเท้าที่เหมาะสม

