



# Ankle Sprains ข้อเท้าแพลง

ข้อเท้าแพลง คือ การบาดเจ็บที่เกิดจากการยืดกล้ามเนื้อหรือ  
บางส่วนหรือเอ็นยึดข้อเท้าขาดตั้งแต่หนึ่งเส้นขึ้นไปร่วมกัน.  
เส้นเอ็นเป็นแถบที่แข็งแรง เส้นใยยึดหยุ่นได้ที่เชื่อมต่อกระดูก  
เส้นเอ็นเชื่อมต่อก้ามเนื้อและกระดูก ข้อเท้าเคล็ดเป็นเรื่องที่  
พบได้บ่อยโดยเฉพาะในกีฬาเช่นบาสเกตบอลและฟุตบอล



## สาเหตุ

อาการเคล็ดขัดยอกเกิดขึ้นเมื่อข้อต่อถูกบีบคั้นให้รวมมากกว่า  
ปกติจึงทำร้ายเส้นเอ็น ประเภทที่พบบ่อยที่สุดเกิดขึ้นเมื่อเท้า  
พลิกกลับ และน้ำหนักตัวลงเต็มที่ลงไปที่ข้อเท้า



## อาการ

รู้สึกถึงการแตกหรือฉีกขาดเกิดในขณะที่ได้รับบาดเจ็บ อาการเจ็บเกิดขึ้นระหว่างเมื่อเดิน  
หรือขยับข้อเท้า ข้อเท้าอาจบวมและข้อติด พิ่วหรือนิ้วบริเวณข้อเท้า  
อาจระง่ำ เมื่อได้รับบาดเจ็บสาหัส จะรู้สึกเจ็บมากทำให้แบกรับ  
น้ำหนักได้ไม่ดีและขยับข้อเท้าลำบาก การรู้สึกเสียวหรือชาที่เท้า  
อาจหมายถึงความเสียหายของเส้นประสาทหรือหลอดเลือด



## วินิจฉัย

แพทย์จะสอบถามอุบัติเหตุและตรวจข้อเท้าโดยตรวจเอ็นข้อเท้า  
และพิ่วพืด สำหรับข้อเท้าแพลงเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องทำการทดสอบ  
เพิ่มเติม สำหรับอาการรุนแรงแพทย์อาจสั่งMRI



## การรักษา

ประคบน้ำแข็งทันทีเพราะอาการบวมเกิดขึ้นเร็ว ควรพักข้อเท้าซึ่งอาจ  
หมายถึงการใช้ไม้ค้ำ เพื่อหลีกเลี่ยงการลงน้ำหนัก ให้น้อยที่สุด ให้พินหรือใส่เพื่อก่ออ่อนที่ข้อ  
เท้า ยกข้อเท้าอยู่สูงกว่าระดับสะโพก โดยใช้หลักการจำ “RICE” (Rest, Ice, Compression,  
Elevation). พยายามกดทับ เพื่อก หรือรี้งช่วยให้ข้อเท้าเคลื่อนไหวโดยไม่ให้บาดเจ็บ. ห้ามไป

ระคบร้อนก่อน 72 ชั่วโมงหลังได้รับบาดเจ็บ (เป็นสาเหตุบวมมากขึ้น) กายภาพบำบัดสามารถเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยฟื้นฟู และช่วยป้องกันการบาดเจ็บมากขึ้น สามารถใช้ยาแก้ปวดที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์ (ibuprofen) เพื่อลดอาการบวมและบรรเทาอาการปวดได้ เคล็ดขัดยอกอย่างรุนแรงอาจต้องผ่าตัดและทำกายภาพบำบัด



### ควรไม่ควร

- ✓ ควรวอร์มอัพและยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย
- ✓ สวมเหล็กข้อเท้าเมื่อเล่นกีฬา ถ้าคุณข้อเท้าเคล็ดบ่อย
- ✓ ควรลดน้ำหนักถ้าน้ำหนักเกิน
- ✓ กินยาและใช้ไม้เท้าตามที่หมอจัดให้
- ✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำ RICE และกายภาพบำบัด
- ✓ พบแพทย์หากหากคุณไม่สามารถเดินได้ ข้อเท้าบวมไม่หายหลังจาก 2 วันหรือบวมแดงร้อนเพิ่มขึ้นมีไข้
- ✓ พบแพทย์หากเท้าของคุณชา รู้สึกแปลบ หรือสึคล้ำ หรือนิ้วเท้าเย็น (สัญญาณของการหมุนเวียนเลือดผิดปกติ)
- ✓ พบแพทย์หากคุณไม่ดีขึ้นใน 7 ถึง 10 วันหลังจากข้อเท้าแพลง
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการปวดหรือบวมที่ขา(อาจหมายถึงลิ่มเลือด)



- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่จะเพิ่มอาการบวม หลีกเลี่ยงใช้ประคบร้อนเร็วหรือทำกิจกรรมมากเกินไป ยืนหรือนั่งห้อยเท้า
- ✗ อย่าเล่นกีฬาอีกจนกว่าอาการปวดและบวมจะหายไป