

เรื่อง การเหยียบอวัยวะส่วนไพโรบรรเทาอาการปวดสันเท้า

นางสาวมณฑา แยมขยาย

นางสาวนิค ศรีสว่าง

นางสาวสุกัญญา หนูศรีแก้ว

กลุ่มงานสาธิตแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

อาการปวดสันเท้า

อาการปวดบริเวณสันเท้า หรือสัญญาณของโรครองช้ำ เป็นอาการที่พบมากในคนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีอาการโดยเฉพาะก้าวแรกหลังจากตื่นนอนหรือหลังจากนั่งพักนานๆ โรคนี้เป็นโรคที่คนส่วนใหญ่เป็นแต่ไม่รู้สาเหตุของโรคเกิดจากการรับน้ำหนักเป็นเวลานาน ทำให้เอ็นที่ฝ่าเท้ารับน้ำหนักมาก พบได้บ่อยกับผู้ที่ต้องยืนเป็นเวลานานระหว่างวัน นอกจากนี้ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นก็อาจทำให้เกิดโรคนี้ได้ หรือสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าที่ไม่มีพื้นบุรองสันเท้า เป็นต้น รวมถึงลักษณะการทำกิจกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เพิ่มระยะทางการวิ่ง ออกกำลังกาย การเดินหรือวิ่งบนพื้นผิวที่ต่างไปจากเดิม ที่ทำให้เกิดโรคได้ โครงสร้างร่างกายบางครั้งก็มีความเสี่ยง เช่น เท้าแบนเกินไป อุ้งเท้าโค้งมากเกินไปหรือเส้นเอ็นยึดบริเวณน่อง ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเท้าได้ตามปกติ อาการหลักๆ ของโรคนี้คือ อาการเจ็บที่สันเท้าแล้วลามไปทั่วฝ่าเท้า ลักษณะของอาการเจ็บจะเป็นแบบปวดจี๊ดขึ้นมาและปวดอักเสบ โดยความเจ็บปวดจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย อาการปวดจะรุนแรงที่สุดเมื่อเริ่มมีการลงน้ำหนักที่สันเท้าในก้าวแรก นอกจากนี้อาจมีอาการปวดขึ้นได้ในระหว่างวัน

การรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน

การรักษาสามารถรักษาได้โดยการไม่ต้องผ่าตัด การรักษาที่สำคัญที่สุดคือการนวดบริเวณฝ่าเท้า การนำเท้าแช่ในน้ำอุ่นเป็นเวลา 5-10 นาที ส่วนการรับประทานยาก็สามารถช่วยได้เช่นกัน แต่หลักๆ อยู่ที่การทำกายภาพบำบัด และการนวดรักษา โดยระยะเวลาที่ใช้ในการรักษาแต่ละคนไม่เท่ากัน ส่วนการผ่าตัดมีความเสี่ยงมากกว่า เพราะจะผ่าตัดบริเวณพังผืดที่อักเสบออกไป ซึ่งบางคนเมื่อผ่าตัดไปแล้วอาจจะทำให้เท้าแบนถาวรได้ แม้โรครองช้ำจะไม่ใช่โรคที่อันตรายหรือร้ายแรง แต่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ทำการรักษา เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นหากมีอาการปวดสันเท้าผิดปกติควรรีบพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาได้อย่างทัน่วงที

การรักษาทางแพทย์แผนไทย

นอกจากการนวด และประคบสมุนไพรแล้ว ในตำรา/คัมภีร์การแพทย์แผนไทย ได้กล่าวถึงวิธีการบรรเทาอาการดังกล่าวที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ นั่นคือการเหยียบอิฐสมุนไพร ซึ่งความร้อนจากอิฐเป็นความร้อนที่มีระยะเวลานาน และสามารถเข้าไปในกล้ามเนื้อได้ แล้วนอกจากนั้นสมุนไพรที่ใช้อย่างมีสารสำคัญที่ช่วยลดการอักเสบได้ ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้

วิธีการเตรียมอิฐสมุนไพร

1. นำอิฐแดง มาตั้งบนไฟจนร้อน ประมาณ 15-20 นาที
2. โรยสมุนไพรบดหยาบที่เตรียมไว้ได้แก่ ขมิ้นชัน ไพล ผิวมะกรูด และห่อด้วยใบพลับพลึง ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้มีสารสำคัญที่ช่วยลดการอักเสบ และมีกลิ่นที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย



วิธีการเหยียบอิฐสมุนไพร

ใช้สันเท้าข้างที่ปวดเหยียบลงบนอิฐร้อนที่ห่อด้วยสมุนไพร ให้เหยียบแล้วยกเท้าสลับไปมา ประมาณ 15 ถึง 30 นาที



อ้างอิง

นายแพทย์กุลพัชร จุลสำลี ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (2559, กันยายน). อาการปวดสันเท้า : สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2561 จาก <http://med.mahidol.ac.th>

นายแพทย์กิตติศักดิ์ เชื้อพูล สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2555, ตุลาคม). อาการปวดสันเท้า : สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2561 จาก <https://www.bangkokhospital.com>

ผศ.พญ.สัททยา ไพบูลยวรรชาติ ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2012) . Pain Assessment and Measurement: สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2561 จาก http://www.med.cmu.ac.th/dept/anes/2012/images/Lecture2015/Pain_Assessment.pdf

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ฉบับอนุรักษ์) เล่มที่ 1 ฉบับชำระ พ.ศ. 2550 พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ศุภวณิชการพิมพ์, 2535