

ความเสี่ยงของภาวะอุ้งเท้าสูง

- เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บบริเวณกระดูกปลายเท้า (Metatarsalgia)
- เสี่ยงต่อการเกิดข้อเท้าพลิก เพราะภาวะอุ้งเท้าสูงมี Base of Support ที่น้อย และมักจะวางข้างเท้าด้านนอกลงพื้นก่อนเสมอ
- ข้อเท้าจะผิดรูป เวลาเดินหรือยืนข้อเท้าเกิดการเสียดสีกันในข้อต่อ ส่งผลให้ข้อเท้าเสื่อมได้
- อาการรองช้ำ
- อาการตุ่มน้ำใสๆบริเวณกระดูกปลายเท้า

การรักษาภาวะอุ้งเท้าสูง

ออกกำลังกายคลายกล้ามเนื้อใต้ฝ่าเท้า เพื่อลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ

สวมรองเท้าที่พอดีและรับกับรูปเท้า

ใส่แผ่นรองในรองเท้า (Insoles)



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

งานกายอุปกรณ์ โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง

www.vjlh.go.th

Vejjarak.vjlh@gmail.com

FB: โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง

Line : @vjlh

0-5428-1765



อุ้งเท้าสูง

High Arch



อุ้งเท้าสูง

ภาวะอุ้งเท้าสูง คือ อาการหรือลักษณะของเท้าที่มีโค้งเว้าบริเวณกลางเท้าสูงมากผิดปกติเมื่ออยู่ในท่าทางที่ยืน อุ้งเท้าด้านในแทบจะไม่มีสัมผัสกับพื้น และลักษณะของข้อเท้าจะถูกโค้งหักออกด้านนอก



Normal arch



High arch

สาเหตุ การเกิดอุ้งเท้าสูง

พันธุกรรม

การสั่งงานที่ผิดปกติของระบบประสาทกล้ามเนื้อใต้ฝ่าเท้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อใต้ฝ่าเท้าหดตัวมากเกินไป จนถึงให้เท้าเกิดอุ้งที่สูงผิดปกติ

วิธีตรวจเช็คด้วยตนเอง

- สังเกตวิธีการเดิน และการวิ่ง บุคคลที่เป็นภาวะอุ้งเท้าสูงเวลาวางเท้า จะลงเท้าด้านนอกสัมผัสพื้นก่อนเป็นอันดับแรกเสมอ
- พื้นรองเท้าของบุคคลที่เป็นภาวะอุ้งเท้าสูงจะสึกบริเวณขอบด้านนอกเร็วกว่าขอบด้านใน

อาการของอุ้งเท้าสูง

โดยปกติรอยเท้าของคนกลุ่มนี้จะมีพื้นที่ส่วนอุ้งเท้าเว้าลึกเกินครึ่งฝ่าเท้า ดังนั้นจึงเหลือพื้นที่ที่ใช้รองรับน้ำหนักตัวเพียงแค่ 2 จุดเท่านั้นคือ ปลายเท้าและส้นเท้า ทำให้ฝ่าเท้าต้องรองรับน้ำหนักที่ไม่สมดุล จนเกิดอาการเจ็บเท้า กลายเป็นรองช้ำ เจ็บตาปลา และอาจรวมไปถึงมีอาการปวดเข่าและสะโพกเวลาเดินหรือวิ่งนานๆ

โดยจะต่างจากคนที่มีเท้าปกติ เพราะคนกลุ่มนี้จะมีพื้นที่ของฝ่าเท้าในการรองรับน้ำหนักตัวมากกว่า ทำให้มีความสมดุลในการลงน้ำหนักตัวได้ดีกว่านั่นเอง

