

การป้องกันภาวะเท้าแบน

- สวมรองเท้าที่พอดีและรับกับลักษณะฝ่าเท้า
- สวมอุปกรณ์เสริมที่เท้าเพื่อลดอาการปวดเท้า
- เลี่ยงกิจกรรมหรือกีฬาที่ก่อให้เกิดแรงกระแทกที่ฝ่าเท้า เช่น วิ่ง กระโดด เล่นบาสเก็ตบอล เตะ ฟุตบอล หรือตีเทนนิส
- รับประทานยาแก้ปวดเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดที่เท้าให้ทุเลาลง
- ลดน้ำหนักเพื่อลดแรงกระแทกที่เท้า รวมทั้งเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ภาวะเท้าแบน เช่น ดูแลตัวเองไม่ทำให้ป่วยเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคอ้วน

การรักษาภาวะเท้าแบน

ออกกำลังกายยืดเอ็นร้อยหวาย

สวมรองเท้าที่พอดีและรับกับรูปเท้า

ใส่แผ่นรองในรองเท้า (Insoles)



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

งานกายอุปกรณ์ โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง

www.vjlh.go.th

Vejjarak.vjlh@gmail.com

FB: โรงพยาบาลเวชศาสตร์ ลำปาง

Line : @vjlh

0-5428-1765-7



อู้งเท้าแบน

Flat Feet

อุ้งเท้าแบน

เป็นภาวะผิดปกติของโครงสร้างเท้า และโครงสร้างเส้นเอ็นที่คล้องอยู่กับอุ้งเท้า เอ็นพยุงบึงอุ้งเท้าที่อยู่ด้านในเท้าถูกยืดออกจนสูญเสียการพยุงอุ้งเท้าไว้ ส่งผลให้กระดูกภายในเท้าเอียงล้มลงมาบริเวณอุ้งเท้า ทำให้เกิดเท้าแบน



กลุ่มเสี่ยงหรือมีแนวโน้มภาวะอุ้งเท้าแบน

บุคคลในครอบครัวมีประวัติเท้าแบน

ผู้ที่เล่นกีฬาหรือต้องทำกิจกรรมหนักๆส่งผลให้เท้าและข้อเท้าเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ผู้ป่วยโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

อาการของเท้าแบน

- รู้สึกเจ็บฝ่าเท้าแม้จะสวมรองเท้าที่ใส่สบายและรองรับเท้าแล้ว
- รู้สึกเจ็บที่อุ้งเท้าและสันเท้า
- ฝ่าเท้าด้านในบวมขึ้น
- เจ็บหลังและขา
- รองเท้าที่เคยสวมได้ ไม่สามารถสวมได้ และชำรุดเร็วเกินไป
- เท้าแบนมากยิ่งขึ้น
- ฝ่าเท้าอ่อนแรง รู้สึกชาหรือเกิดอาการฝ่าเท้าแข็ง

