

# การรักษา

การรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวด  
ในทันที

การแช่เท้าในน้ำอุ่น

ยาต้านอาการอักเสบ



การป้องกันและรักษาในระยะยาว

เปลี่ยนท่าทางเมื่อมีการยืน  
หรือเดินนานๆ

เลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับรูปเท้า

ปรึกษานักกายภาพบำบัด

**การทำแผ่นเสริมใต้ฝ่าเท้า**



แผ่นเสริมใต้ฝ่าเท้า (insoles)  
เพิ่มพื้นที่การลงน้ำหนักให้กับเท้า  
(Total Contact)

เสริมอุ้งเท้า (Arch Support)

ลดแรงกระแทกที่ส้นเท้า  
(Heel Off Loading)

กระจายแรงลงน้ำหนักขณะเดิน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
งานกายอุปกรณ์  
โรงพยาบาลเวชชาธิ์ ลำปาง  
0 5428 1765



กรมการแพทย์  
โรงพยาบาลเวชชาธิ์ ลำปาง



## โรครองช้ำ (Plantar Fasciitis)



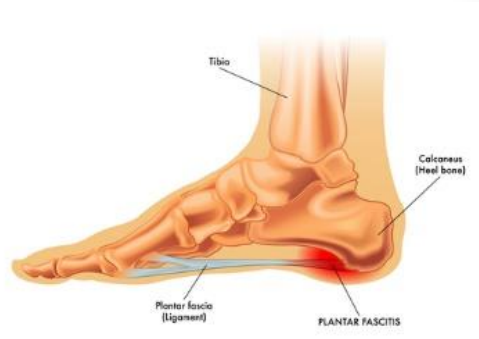
สงวนลิขสิทธิ์ จัดทำโดย งานกายอุปกรณ์  
โรงพยาบาลเวชชาธิ์ ลำปาง

# โรครองช้ำ หรือ โรคพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ หรือ โรคปวดส้นเท้า (Plantar Fasciitis)

เป็นโรคที่มีอาการปวดเวลาเดิน  
ลงน้ำหนัก ซึ่งเกิดจากการที่  
เอ็นพังผืดของฝ่าเท้าอักเสบ  
โดยอาการปวดสัมพันธ์กับการ  
ลงน้ำหนักของเท้า จะพบเจอ  
บ่อยในผู้ป่วยที่มีอายุมากขึ้น  
ในช่วงอายุระหว่าง 40 -70 ปี



## สาเหตุของโรค



น้ำหนักตัวมาก

การรับน้ำหนักเป็นเวลานาน

สวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม

ลักษณะการทำกิจกรรม  
ที่เปลี่ยนไปจากเดิม

ลักษณะการเดินที่ผิดปกติ

ปัจจัยทางโครงสร้างร่างกาย

## อาการเบื้องต้น ของโรครองช้ำ (Plantar Fasciitis)



ปวดบริเวณส้นเท้า  
ในก้าวแรกของวัน

ปวดบริเวณเท้าหลัง  
ออกกำลังกาย



หรือการยกของหนักๆ



ปวดเท้า

ในการเดินประจำวัน

อาการปวดจะลดลง  
เมื่อหยุดเคลื่อนไหว



หลังจากระยะเวลาหนึ่ง