



การดูแลปฏิบัติตัว เมื่อเกิดอาการ ข้อเท้าแพลง (Ankle sprain)

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง การดูแลปฏิบัติตัวเมื่อเกิดการข้อเท้าแพลง (Ankle sprain)

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ข้อเท้าแพลงเป็นอาการบาดเจ็บที่พบได้บ่อยในคนปกติทั่วไป ซึ่งเกิดจาก การเดินสะดุดทกล้ม ใส่อุปกรณ์เล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุทางรถยนต์ ซึ่งพยาธิสภาพของโรคจะอยู่ที่เอ็นและเนื้อเยื่อรอบๆข้อเท้า อาการก็มีตั้งแต่ เป็นนิดๆหน่อยๆ จากการชอกช้ำของเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อไปจนถึงเส้นเอ็นฉีกขาดทั้งเส้น อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการข้อเท้าไม่มั่นคง ผู้ป่วยมักมาด้วยอาการปวดหรือบวมที่เท้า หรือมีความลำบากในการสวมรองเท้าซึ่งโดยปกติเมื่อมีข้อเท้าพลิกซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพลิกเข้าด้านใน จะทำให้เอ็นข้อเท้าทางด้านนอกได้รับบาดเจ็บซึ่งทำให้เกิดข้อเท้าแพลงได้บ่อย คือ เคยมีประวัติข้อเท้าแพลงมาก่อน รองเท้าไม่เหมาะสม น้ำหนักตัวมาก เดินหรือวิ่งบนพื้นที่ขรุขระ กล้ามเนื้อรอบข้อเท้าไม่แข็งแรง ถ้าเอ็กซเรย์ข้อเท้า โดยส่วนใหญ่มักจะไม่มีพบสิ่งผิดปกติ แต่ในบางรายที่มีอาการมาก อาจพบมีกระดูกหัก หรือ ถ้าเส้นเอ็นขาดหลายเส้น และมีระดับความรุนแรงมาก ก็จะพบว่ามีความกว้างของข้อเท้ากว้างมากขึ้น ซึ่งทางการแพทย์ได้แบ่งความรุนแรงของการบาดเจ็บออกเป็น 3 ระดับ

ระดับที่ 1

มีการยืดหรือขาดของเอ็นเพียงเล็กน้อย อาจจะพบเพียงบวมและกดเจ็บบริเวณเอ็นที่ได้รับบาดเจ็บยังสามารถเดินลงน้ำหนักได้ตามปกติ มักจะหายภายใน 2 อาทิตย์

ระดับที่ 2

จะมีการฉีกขาดของเอ็นเพียงบางส่วน (โดยปกติจะไม่เกินร้อยละ 50) ในกลุ่มนี้จะปวดและบวมค่อนข้างมากจนอาจจะทำให้เดินลงน้ำหนักไม่ค่อยได้ มักจะหายใน 4-6 อาทิตย์

ระดับที่ 3

ซึ่งถือว่ารุนแรงที่สุด จะมีการฉีกขาดของเอ็นทั้งหมด มักจะพบว่าไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้ และส่วนใหญ่จะพบว่ามีความหลวมของข้อ อาจต้องใช้เวลาในการรักษา 6-10 เดือนจึงจะหายสนิทแล้วถ้าไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมก็จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนค่อนข้างสูงมาก

2. แนวทางการรักษา ด้วยวิธีกายภาพบำบัด

มีเป้าหมายของการรักษา คือ ลดอาการปวด กระตุ้นเร่งการซ่อมแซมเส้นเอ็นที่ได้รับบาดเจ็บ และฟื้นฟูกล้ามเนื้อรอบๆข้อเท้า เพื่อป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ

3. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการตรวจรักษา

1. มีอาการปวดเพิ่มขึ้นหลังบริหารข้อเท้า
2. มีอาการชา เนื่องจากการรัดด้วยพ้ายึดเป็นเวลานาน

4) การปฏิบัติตน

- ใช้ความเย็นประคบส่วนที่เจ็บ หรือส่วนที่บวม เพื่อลดความเจ็บปวดและจะช่วยทำให้เลือดออกน้อยลง ระยะ 24-48 ชั่วโมงแรก ควรประคบถุงเย็นประมาณ 15 นาที ทุก 2 ชั่วโมง ใน 48 ชั่วโมงแรก หลังได้รับบาดเจ็บ
- ใช้พ้ายันส่วนที่บวมเพื่อลดการบวม จำกัดการเคลื่อนไหว เพื่อพักบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บนั้น
- ให้ยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อลดความเจ็บปวดและลดอาการบวม ยกเท้าให้สูงกว่าระดับหัวใจ เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น เช่น เวลานั่งควรยกเท้าพาดเก้าอี้ ไม่ควรนั่งห้อยเท้านานๆ เวลานอนก็ใช้หมอนรองขา
- ในรายที่มีอาการรุนแรงควรส่งพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยเพิ่มเติม บางรายอาจต้องใส่เฝือกหรือผ่าตัด

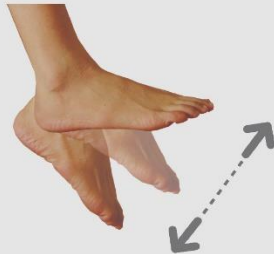


การบริหารกล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อเท้า

1. เคลื่อนไหว 6 ทิศทาง กระดกขึ้น- ลง บิดเท้าเข้า บิดเท้าออก หมุนเท้าวนเข้า และ หมุนเท้าวน ออก หรือ อาจใช้วิธีบริหารโดยเคลื่อนไหวปลายเท้า เหมือนกับการเขียนตัวหนังสือขนาดใหญ่ ๆ ก็ได้
2. บริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง โดย เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 5 -10 วินาที ใน 4 ทิศทาง คือ กระดกขึ้น - ลง บิดเท้าเข้าด้านใน และ บิดเท้าออกด้านนอก

ท่าบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเท้า

กระดกขึ้น-ลง



บิดเท้าเข้า-บิดเท้าออก



หมุนวนเป็นวงกลม



ท่าบริหารกล้ามเนื้อในฝ่าเท้า

ใช้เท้าขยเมเท้าขยเมบ หรือกระดาษ

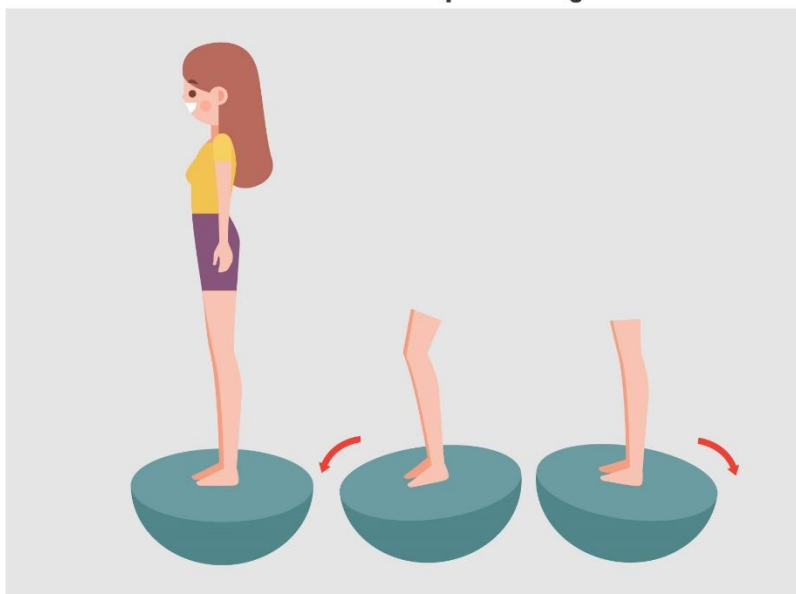


การบริหารประสาทรับความรู้สึกของข้อเท้า

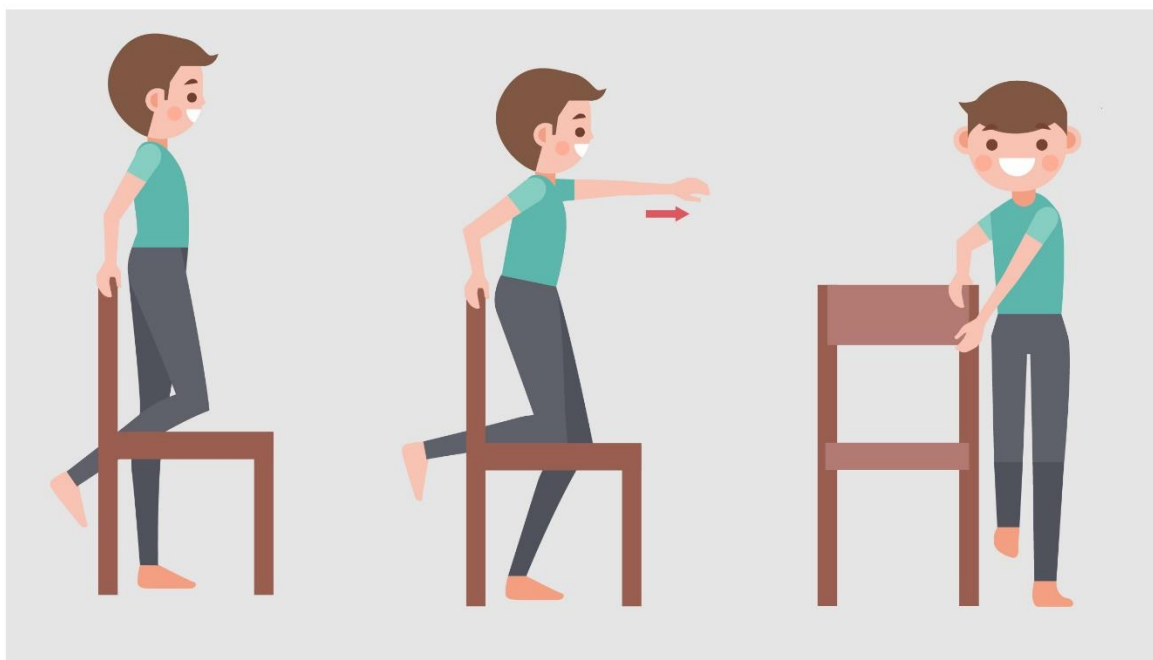
ยืน หรือ นั่ง แล้วให้ลงน้ำหนักเล็กน้อยบนเท้าข้างที่บาดเจ็บ โดยเน้นลงน้ำหนักตามส่วนต่าง ๆ ของเท้า คือ สันเท้า ปลายเท้า ด้านในเท้า ด้านนอกเท้า ทำสลับกัน ประมาณ 10 รอบ

ท่าบริหารระบบประสาทรับความรู้สึกของข้อเท้า

ฝึกการยืนทรงตัว เพื่อกระตุ้นการรับรู้ของข้อต่อ



การฝึกทรงตัวบนขาข้างเดียว



หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00-19.30 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา