

เจาะลึก เอ็นร้อยหวายอักเสบ วิธีรักษา ให้หายขาดแบบไม่ผ่าตัด

นำเสนอเมื่อ : 16 เม.ย. 2569

เจ็บหลังส้นเท้าเวลาเดิน? รู้จักเอ็นร้อยหวายอักเสบ

พร้อมแนวทางการวินิจฉัยและวิธีรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบที่ต้นเหตุโดยทีมแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกและข้อ



อาการเจ็บแปลบบริเวณหลังส้นเท้าทุกครั้งที่กำลังก้าวเดิน หรือปวดตึงน่องอย่างรุนแรงหลังออกกำลังกาย ไม่ใช่แค่ความเมื่อยล้าธรรมดา แต่อาจเป็นสัญญาณเตือนของ **เอ็นร้อยหวายอักเสบ** ที่หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่มองหาวิธีรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบที่ถูกต้อง อาจลุกลามจนเส้นเอ็นฉีกขาดและส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตในระยะยาวได้

ทำความรู้จักเอ็นร้อยหวายอักเสบ

เอ็นร้อยหวายอักเสบ (Achilles Tendinitis)

คือภาวะบาดเจ็บของเส้นเอ็นที่ใหญ่และแข็งแรงที่สุดในร่างกาย
ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมตอกลามเนื้อหนังเข้ากับกระดูกสันเทา
เปรียบเสมือนสปริงที่ช่วยส่งแรงในการเดิน วิ่ง หรือกระโดด
เมื่อใช้งานหนักเกินไปหรือเกิดความเสื่อมตามวัย
เนื้อเยื่อจะอักเสบจนเกิดอาการปวด บวม
และบวมแดงบริเวณหลังสันเทา

สาเหตุหลักที่ทำให้เส้นเอ็นหลังสันเทาตึงและอัก เสบเรื้อรัง



การค้นคว้าวิธีรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบให้ได้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน
จำเป็นต้องเข้าใจต้นตอของอาการปวดที่มาจากพฤติกรรมหรือปัจจัยสุ
ขภาพ ซึ่งมักเกิดจากสาเหตุสำคัญดังต่อไปนี้

1. การใช้งานข้อเท้าเกินพอดี

ในชีวิตประจำวันหรือการทำงานที่ต้องยืนหรือเดินติดต่อกันเป็นเวลานาน ส่งผลให้เส้นเอ็นร้อยหวายต้องรับแรงกดทับซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อร่างกายซอมแซมเนื้อเยื่อไม่ทันจะเกิดความล้าสะสมจนกลายเป็นเอ็นร้อยหวายอักเสบเรื้อรัง ทำให้มีอาการปวดตึงและแสบร้อนบริเวณหลังส้นเท้าแม่เพียงเดินในระยะทางสั้น ๆ เท่านั้น

2. ออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ผู้เชี่ยวชาญจาก KLOSS Wellness Clinic ระบุว่า “กลุ่มนักกีฬาที่โหมฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือละเลยการยืดเหยียด มักเผชิญภาวะเอ็นร้อยหวายอักเสบจากแรงกระชากสะสม ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้จะนำไปสู่การเสื่อมสภาพของเส้นเอ็นก่อนวัยอันควร ทางคลินิกจึงมุ่งเน้นรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบเชิงฟื้นฟูเพื่อซอมแซมเนื้อเยื่ออย่างตรงจุด ช่วยให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงและพร้อมสำหรับกิจกรรมที่รักได้อย่างปลอดภัยยั่งยืน”

3. การดัดตัวของกล้ามเนื้อ

ภาวะกล้ามเนื้อตึงตัวผิดปกติส่งผลโดยตรงต่อแรงดึงรั้งของเส้นเอ็น เมื่อกล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น เส้นเอ็นร้อยหวายจะต้องทำงานหนักขึ้นในทุกจังหวะการเคลื่อนไหว พฤติกรรมการสวมรองเท้าส้นสูงบ่อย ๆ หรือโครงสร้างเท้าผิดปกติ เป็นปัจจัยสำคัญที่เร่งให้เกิดเอ็นร้อยหวายอักเสบได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

4. การอักเสบจากโรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ

ทีมแพทย์เฉพาะทางจาก KLOSS Wellness Clinic ชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยกลุ่มโรคข้ออักเสบ เช่น รูมาตอยด์หรือเกาต์มีความเสี่ยงสูงที่การอักเสบจะลุกลามสู่เนื้อเยื่อเส้นเอ็นจนเกิดภาวะเอ็นร้อยหวายอักเสบ ทั้งนี้ยังเตือนถึงภาวะกระดูกงอกที่อาจเข้าไปเสียดสีจนบาดเจ็บเรื้อรัง

จึงแนะนำการฟื้นฟูเชิงลึกเพื่อซ่อมแซมเส้นเอ็นและป้องกันความเสื่อม
ก่อนลุกลามจนขยับร่างกายลำบาก

แนวทางวินิจฉัยเอ็นร้อยหวายอักเสบที่แม่นยำ ที่สุด



การวินิจฉัยที่ถูกต้องแม่นยำคือหัวใจสำคัญของวิธีรักษาเอ็นร้อยหวาย
อักเสบ

โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเลือกใช้เครื่องมือทางการแพทย์เพื่อประเมิน
ระดับความรุนแรงของอาการบาดเจ็บ ดังนี้

1. การตรวจเอกซเรย์ (X-Ray)

แม้ภาพเอกซเรย์จะไม่สามารถเห็นเนื้อเยื่ออ่อนหรืออาการเอ็นร้อยหวาย
อักเสบ ได้ชัดเจนเท่าเครื่องมืออื่น

แต่มีความสำคัญในการแยกแยะสาเหตุที่มาจากโครงสร้างกระดูก เช่น การตรวจหาภาวะกระดูกงอกบริเวณสันทา หรือรอยร้าวของกระดูกที่ส่งผลให้เกิดอาการปวดคล้ายคลึงกับการอักเสบของเส้นเอ็น

2. การอัลตราซาวด์ (Ultrasound)

การทำอัลตราซาวด์ช่วยให้แพทย์เห็นภาพการอักเสบของเนื้อเยื่ออ่อนและเส้นเอ็นได้ทันที สามารถตรวจเช็คความหนาตัวของเส้นเอ็นที่เกิดจากเอ็นร้อยหวายอักเสบ รวมถึงดูการไหลเวียนของเลือดบริเวณที่บาดเจ็บ เป็นวิธีที่สะดวกและช่วยให้วางแผนรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

3. การตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI Scan)

สำหรับเคสที่มีอาการปวดรุนแรงหรือเรื้อรัง การทำ MRI ให้ภาพละเอียดที่สุด ช่วยให้เห็นการฉีกขาดเพียงเล็กน้อยภายในเส้นเอ็น หรือการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่ออย่างชัดเจน ข้อมูลนี้จะช่วยให้แพทย์ตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบที่ตรงจุดที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการฟื้นฟูหรือการผ่าตัดในกรณีจำเป็น

รวมทุกเทคนิครักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบให้หายขาด



เป้าหมายสูงสุดของวิธีการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบคือการลดปวด
ฟื้นฟูความแข็งแรง และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ
โดยมีเทคนิคการรักษารูปแบบต่าง ๆ
ตามความเหมาะสมของแต่ละเคส

1. วิธีการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบเบื้องต้น

หากเริ่มมีอาการเจ็บ แนะนำให้ใช้หลักการ RICE
คือการพักการใช้งาน (Rest) ประคบเย็น (Ice) เพื่อลดบวม
พันผากระชับ (Compression) และยกเท้าสูง (Elevation)
การปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างถูกวิธีจะช่วยจำกัดขอบเขตบาดเจ็บของ
เอ็นร้อยหวายอักเสบ
และลดความเสี่ยงในการอักเสบลุกลามได้เป็นอย่างดี

2. การใช้ยารักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบ

การใช้ยาลดอักเสบกลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบ

เพื่อบรรเทาอาการปวดและลดกระบวนการอักเสบระยะเฉียบพลัน
อย่างไรก็ตาม
ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์เพื่อความปลอดภัยและป้องกันผลข้าง
เคียงต่อระบบทางเดินอาหารหรือไตในระยะยาว

3. การทำกายภาพบำบัด

KLOSS Wellness Clinic
ผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูระบบข้อและเส้นเอ็น ระบุว่า

“การทำกายภาพบำบัดคือหัวใจสำคัญของการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบ
แบบไม่ผ่าตัด
โดยทีมนักกายภาพจะออกแบบทำบริหารเฉพาะบุคคลเพื่อเพิ่มความแข็งแรง
และความยืดหยุ่น พร้อมประยุกต์ใช้เทคโนโลยีคลื่นกระแทก
(Shockwave) เข้าไปกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อในระดับลึก
ช่วยให้เส้นเอ็นกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน”

4. การฉีดยาสเตียรอยด์

แม้อาการจะช่วยให้บรรเทาได้รวดเร็ว
แต่ในกรณีของเอ็นร้อยหวายอักเสบ แพทย์มักระมัดระวังในการใช้
เนื่องจากการฉีดเข้าไปที่เส้นเอ็นโดยตรงอาจทำให้เส้นเอ็นอ่อนแอลง
และเสี่ยงต่อการฉีกขาดได้มากขึ้น
การเลือกวิธีรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบด้วยวิธีนี้จึงต้องอยู่ในดุลยพินิจ
ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

5. การผ่าตัดเอ็นร้อยหวายอักเสบ

หากการรักษาแบบประคับประคองไม่ได้ผล
หรือพบเส้นเอ็นฉีกขาดรุนแรง
การผ่าตัดเพื่อซ่อมแซมเส้นเอ็นคือทางเลือกสุดท้าย
ปัจจุบันมีเทคนิคแผลเล็กที่ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวไวขึ้น
แต่การป้องกันและรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบ
ตั้งแต่วินิจฉัยเริ่มต้นมักให้ผลลัพธ์ที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งพาการผ่าตัด

โปรแกรมฟื้นฟูเส้นเอ็นและข้อเท้าที่ KLOSS Wellness Clinic

ที่ KLOSS Wellness Clinic

เราออกแบบโปรแกรมฟื้นฟูที่มุ่งเน้นการรักษาที่ต้นเหตุ เพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสียหาย ผสานกับการทำกายภาพบำบัด โดยทีมแพทย์ผู้ชำนาญการที่ดูแลคนไข้มาแล้วกว่า 20,000 เคส พร้อมเครื่องมือทันสมัยที่ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของเส้นเอ็นและข้อเท้าให้กลับมาสมบูรณ์อีกครั้ง เพื่อให้คุณมั่นใจว่าวิธีการรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบของเราจะให้ผลลัพธ์ที่ยั่งยืน

สรุปการดูแลตัวเองและรักษาเอ็นร้อยหวายอักเสบอย่างยั่งยืน

การถนอมเส้นเอ็นและข้อเท้าคือหัวใจสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากกำลังเผชิญกับเอ็นร้อยหวายอักเสบ วิธีการรักษาที่ถูกต้องควรเริ่มตั้งแต่การสังเกตสัญญาณเตือน หากมีอาการปวดเรื้อรัง บวม หรือใช้งานหนักจนลุกนั่งลำบาก การเลือกรับบริการที่ KLOSS Wellness Clinic จะช่วยให้คุณได้รับการดูแลเฉพาะบุคคล ฟื้นฟูข้อเสื่อมและเส้นเอ็นให้กลับมาแข็งแรงโดยไม่ต้องผ่าตัด