

## ประสิทธิผลของการเหยียบอิฐสมุนไพร ในการบรรเทาอาการปวดสันเท้า

มณฑา แยมขยาย  
โรงพยาบาลห้วยพุลู

เนื่องจากในปัจจุบันอาการปวดสันเท้า เป็นอาการที่พบได้บ่อย โดยมากจะพบในผู้ป่วยที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อาการปวดบริเวณสันเท้า หรือสัญญาณของโรคองศาจะเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะก้าวแรกหลังจากตื่นนอนหรือหลังจากนั่งพักนานๆ สาเหตุของโรคเกิดจากการรับน้ำหนักเป็นเวลานาน ทำให้เอ็นที่ฝ่าเท้าเกิดการอักเสบพบได้บ่อยกับผู้ที่ต้องยืนเป็นเวลานานระหว่างวัน นอกจากนี้ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นก็อาจทำให้เกิดโรคนี้ได้ หรือสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม เช่น รองเท้าที่ไม่มีพื้นบุรองสันเท้า เป็นต้น รวมถึงลักษณะการทำการกิจกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น เพิ่มระยะทางการวิ่งออกกำลังกาย การเดินหรือวิ่งบนพื้นผิวที่ต่างไปจากเดิม ที่ทำให้เกิดโรคได้ โครงสร้างร่างกายบางครั้งก็มีความเสี่ยง เช่น เท้าแบนเกินไป อุ้งเท้าโก่งมากเกินไปหรือเส้นเอ็นยึดบริเวณน่อง ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อเท้าได้ตามปกติอาการหลักๆ ของโรคนี้คือ อาการเจ็บที่สันเท้าแล้วลามไปทั่วฝ่าเท้า ลักษณะของอาการเจ็บจะเป็นแบบปวดจี๊ดขึ้นมาและปวดอักเสบ โดยความเจ็บปวดจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย อาการปวดจะรุนแรงที่สุดเมื่อเริ่มมีการลงน้ำหนักที่สันเท้าในก้าวแรก นอกจากนี้ อาจมีอาการปวดขึ้นได้ในระหว่างวันการรักษามารักษาได้โดยการไม่ต้องผ่าตัด การรักษาที่สำคัญที่สุดคือการนวดบริเวณฝ่าเท้า การนำเท้าแช่ในน้ำอุ่นเป็นเวลา 5-10 นาที ส่วนการรับประทานยาก็สามารถช่วยได้เช่นกัน แต่หลักๆ อยู่ที่การทำการกายภาพบำบัด ระยะเวลาที่ใช้ในการรักษาแต่ละคนไม่เท่ากัน ส่วนการผ่าตัดมีความเสี่ยงมากกว่า เพราะจะผ่าตัดบริเวณผังผืดที่อักเสบออกไป ซึ่งบางคนเมื่อผ่าตัดไปแล้วอาจจะทำให้เท้าแบนถาวรได้แม้โรคองศาจะไม่ไช้โรคที่อันตรายหรือร้ายแรง แต่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ทำการรักษา เพราะอาจจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้

ผู้จัดทำได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา/คัมภีร์การแพทย์แผนไทย ได้กล่าวถึงวิธีการบรรเทาอาการดังกล่าวที่สืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ นั่นคือการเหยียบอิฐสมุนไพร ซึ่งความร้อนจากอิฐเป็นความร้อนที่มีระยะเวลานาน และสามารถเข้าไปในกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นสมุนไพรที่ใช้อย่างมีสารสำคัญที่ช่วยลดการอักเสบได้ ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ผู้ศึกษาจึงได้จัดทำงานวิจัยนี้ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการเหยียบอิฐสมุนไพร บรรเทาอาการปวดสันเท้า เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาตั้งแต่สมัยโบราณ เพื่อพัฒนาหัตถการทางการแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกใหม่ในการรักษาอาการปวดสันเท้ามีวิธีการศึกษาคือ ประชาสัมพันธ์หาอาสาสมัครที่มีอาการปวดสันเท้ามาเป็นเวลาอย่างน้อย 7 วัน ได้อาสาสมัครทั้งหมด 16 คน แล้วให้อาสาสมัครเหยียบอิฐสมุนไพรเป็นเวลา 15 นาที โดยให้คำแนะนำระหว่างการเหยียบ และประเมินผลโดยวัดจากระดับความปวด (Pain Score) ก่อน-หลัง เหยียบอิฐ สถิติที่ใช้ในการศึกษาคือค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่าอาสาสมัครที่มีอาการปวดสันเท้าทั้งหมด 16 คน หลังจากได้รับการรักษาโดยการเหยียบอิฐสมุนไพร พบว่า มีอาการดีขึ้น หรือระดับความปวด (pain score) ลดลง ทั้งหมด 14 คน หรือคิดเป็น 87.50% และอยากเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องที่โรงพยาบาลห้วยพุลู