



สารานุกรมจากคลินิกการกีฬา ตอน

การบาดเจ็บของ

ข้อเท้า



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

## คำนำ

เท้าและข้อเท้า เป็นอวัยวะที่จำเป็นต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬา ทั้งขณะยืน เดิน วิ่ง พร้อมกับการรับน้ำหนักตัวตลอดเวลา และเป็นส่วนที่ต้องสัมผัสและรองรับแรงสะท้อนกลับจากพื้นผิวต่างๆ จึงมีโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บได้บ่อยๆ

การมีความผิดปกติของโครงสร้างเท้า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความกระชับของเอ็นรอบข้อเท้าหรือแม้กระทั่งการเลือกใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมต่างๆ เป็นสาเหตุที่ทำให้เท้าและข้อเท้าเกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน

ดังนั้น การป้องกันการบาดเจ็บของเท้าและข้อเท้าอย่างหนึ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก็คือ การรู้จักวิธีสร้างเสริมความแข็งแรง มั่นคง ความยืดหยุ่นของเอ็นและกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อเท้า เพื่อนำไปสู่การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างปลอดภัย

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
กรมพลศึกษา

# สารบัญ

|                                                                        | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. เรื่องของจ้อเท้า .....                                              | 3    |
| 2. การบาดเจ็บที่พบบ่อย .....                                           | 4    |
| 3. การดูแลรักษาหลังการบาดเจ็บ .....                                    | 5    |
| 4. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อเท้า ..... | 7    |
| 5. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและการฝึกการทรงตัว .....              | 9    |
| 6. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้ของข้อต่อ .....             | 11   |
| 7. การป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้า .....                                   | 13   |
| 8. รองเท้ากีฬา .....                                                   | 15   |

# เรื่องของข้อเท้า

**ข้อเท้า** เป็นข้อต่อที่มีลักษณะแบบบานพับ มีทิศทางการเคลื่อนไหว กระดกปลายเท้าขึ้น และเหยียดปลายเท้าลง ประกอบด้วยส่วนปลายกระดูกหน้าแข้งด้านในและด้านนอก เรียงตัวเป็นข้อต่อร่วมกับกระดูกภายในเท้าหลายชิ้น และยึดด้วยเอ็นข้อต่อมากมาย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของข้อเท้า



**เส้นเอ็นที่สำคัญของข้อเท้า** มี 3 ส่วน คือ

- 1. เอ็นข้อเท้าด้านนอก** ให้ความแข็งแรงของข้อเท้าทางด้านนอก ป้องกันข้อเท้าพลิกเข้าใน การบาดเจ็บที่พบบ่อยคือการเกิดข้อเท้าพลิกเข้าด้านใน
- 2. เอ็นข้อเท้าด้านใน** ให้ความมั่นคงของข้อเท้าทางด้านใน ป้องกันไม่ให้ข้อเท้าแบะออกไปทางนอก การบาดเจ็บที่พบบ่อยเกิดจากการปะทะในลักษณะสวนทาง ทำให้เกิดการบิดของข้อเท้าไปด้านนอก
- 3. เอ็นข้อเท้าแบบสูง** เป็นเส้นเอ็นที่อยู่เหนือกว่าระดับข้อเท้า การบาดเจ็บเกิดจากการบิดที่รุนแรง พบว่ามีการบวม เขียว ช้ำ ที่บริเวณข้อเท้าด้านนอก ซึ่งเหนือกว่าระดับตาตุ่ม

## ปัญหาโครงสร้างของเท้า

มี 2 แบบ ได้แก่

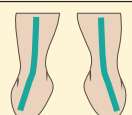
อู้งเท้าปกติ  
Normal Arch



อู้งเท้าสูง  
High Arch



อู้งเท้าแบน  
Flat Arch



# การบาดเจ็บที่พบบ่อย

การเกิดข้อเท้าพลิก ทำให้เกิดโรคข้อเท้าแพลง พบในขณะที่เล่นหรือแข่งกีฬา เกือบทุกชนิด สาเหตุมาจากการบิดหมุนหรือพลิกของข้อเท้าจนเกินช่วงการเคลื่อนไหวปกติ ทำให้เอ็นยึดข้อต่อหรือเอ็นกล้ามเนื้อฉีกขาด ซึ่งอาจเป็นการฉีกขาดเพียงบางส่วนหรือฉีกขาดทั้งหมดก็ได้ อาการข้อเท้าพลิกอาจรุนแรงถึงขั้นสูญเสียความมั่นคงของข้อเท้า

## โรคข้อเท้าแพลง

แบ่งความรุนแรงได้เป็น 3 ระดับ คือ...

**ระดับที่ 1 ข้อเท้าแพลงชนิดไม่รุนแรง** เอ็นถูกดึงหรือยืดมากเกินไป ทำให้บาดเจ็บ แต่เส้นใยของเอ็นไม่ฉีกขาด มีอาการปวด บวม แต่ไม่มากนัก โดยอาจบวมหลังจากเกิดอุบัติเหตุ 1 วัน

**ระดับที่ 2 ข้อเท้าแพลงชนิดรุนแรงปานกลาง** มีการฉีกขาดของเอ็นบางส่วน ทำให้ข้อเท้ามีความมั่นคงลดลง มีอาการปวด บวม เฉพาะที่ และอาจมีเลือดคั่ง

**ระดับที่ 3 ข้อเท้าแพลงชนิดรุนแรง** มีการฉีกขาดของเอ็นข้อเท้าทางด้านนอกหมดทั้ง 3 เส้น ทำให้ข้อเท้าสูญเสียความมั่นคง มีอาการปวด บวมมาก และมีเลือดคั่ง ซึ่งอาจต้องผ่าตัด



# การดูแลรักษาหลังการบาดเจ็บ

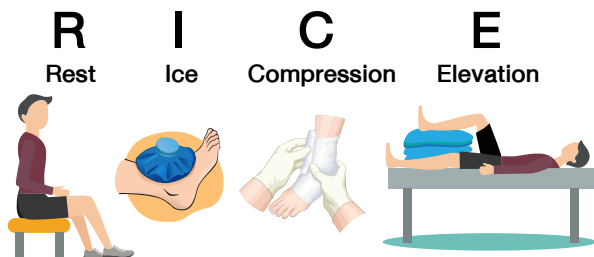
## การดูแลหลังการบาดเจ็บ

แบ่งออกเป็น 4 ระยะ



**ระยะที่ 1** เมื่อเกิดการบาดเจ็บภายใน 3 วันแรก จะต้องลดอาการปวด บวม รวมทั้งป้องกันเอ็นที่กำลังซ่อมแซม ด้วยหลัก R-I-C-E

- R** งดการเล่นกีฬา การยืน การเดิน เพื่อให้ข้อเท้าได้พัก
- I** ประคบเย็น โดยวางแผ่นเย็นหรือถุงใส่น้ำแข็งผสมน้ำบนข้อเท้าเป็นเวลา 15-20 นาที ประมาณ 3-5 ครั้งต่อวัน เพื่อลดการอักเสบ อาจใช้ร่วมกับการพันผ้ายืดได้
- C** ใส่สนับข้อเท้าหรือพันผ้ายืด เพื่อช่วยลดอาการบวม
- E** นอนยกข้อเท้าให้สูง โดยอาจนำหมอนมาหนุนเพื่อลดบวม



## ระยะที่ 2

หลังจากผ่านไป 3 วันอาการปวดบวมจะค่อยๆทุเลาลงสามารถทำการเคลื่อนไหวเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น โดยสามารถบริหารข้อเท้าง่ายๆ ได้ดังนี้



### ท่าที่ 1

นั่งบนเก้าอี้และห้อยขาลง กระดกข้อเท้าขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นวางปลายเท้าลงบนพื้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 2

นั่งเหยียดขาบนพื้น จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น และถีบปลายเท้าลงให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 3

นั่งเหยียดขาบนพื้น จากนั้นหมุนข้อเท้าเข้าด้านใน และบิดข้อเท้าออกด้านนอกให้มากที่สุด ทำซ้ำ 10 ครั้ง

# ทำบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของ

## กล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อเท้า



### ท่าที่ 1

ใช้ผ้าคล้องปลายเท้า ออกแรงดึงให้ข้อเท้า กระทบกันมากที่สุด โดยที่ส้นเท้าต้องติดพื้น ค้างไว้ 10 วินาที ขณะที่ ส้นเท้าวางติดพื้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

### ท่าที่ 2

ปฏิบัติคล้ายกับท่าที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นการนั่งงอเข่าเล็กน้อย ใช้ผ้าคล้องปลายเท้าแล้วดึงข้อเท้าให้กระทบกันมากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง





### ท่าที่ 3

ยืนห่างจากผนัง 1 ช่วงแขน ก้าวขา  
ที่เจ็บไปด้านหลัง เข่าเหยียดตรง  
สันเท้าวางแนบติดพื้น มือยันผนังไว้  
ย่อเข้าข้างหน้าลง โน้มตัวไปด้านหน้า  
จนรู้สึกตึงที่น่อง นิ่งค้างไว้ 10  
วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

### ท่าที่ 4

นั่งยกข้อเท้าพาดวางบนเข่าอีกข้างหนึ่ง ใช้มือ  
บิดปลายเท้าเข้าด้านในให้มากที่สุด ค้างไว้  
10 วินาที จากนั้นบิดออกด้านนอกให้มากที่สุด  
และค้างไว้ 10 วินาทีเช่นกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 5

ยืนบนบันได หย่อนส้นเท้าทิ้งน้ำหนักตัว  
ลงไปให้รู้สึกตึงที่เอ็นร้อยหวาย ค้างไว้  
30 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง จากนั้นให้ปฏิบัติ  
เช่นเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง

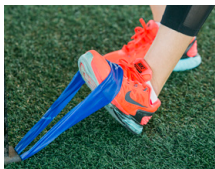


# ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรง

## และการฝึกการทรงตัว

### ท่าที่ 1

ใช้แผ่นยางยืดเป็นแรงต้าน



### ท่าที่ 2

กางแขนสูงระดับไหล่ ก้าวขา ยกขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที ก่อนจะวางลงในลักษณะเดินไปข้างหน้า แล้วก้าวขาอีกข้างหนึ่ง ยกค้างไว้ 10 วินาทีเช่นกัน เดินแบบนี้ไปเรื่อยๆ ในแนวเส้นตรง ประมาณ 20 ก้าว



### ท่าที่ 3

ยืนยกขาomad้านหน้า ส่งลูกบอลวนรอบต้นขาไปเรื่อยๆ



### ท่าที่ 4

ยืนขาเดียว รับลูกบอลที่คู่ฝึกขว้างส่งมาจากทิศทางต่างๆ

## การบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



### ท่าที่ 1

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้างออกแรง  
เกร็งกล้ามเนื้อกันเพื่อยกสะโพกขึ้น  
ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 2

นอนตะแคง ยันศอก  
ยกตัวขึ้น พร้อมออกแรงยันที่เท้า เพื่อ  
ยกลำตัวขึ้นจากพื้น ปลายเท้าวางชิดกัน  
นิ่งค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



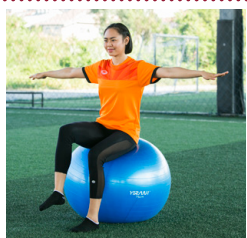
### ท่าที่ 3

นอนคว่ำ ใช้มือและ  
เท้าทั้งสองข้างยันตัวขึ้น จากนั้น  
ยกแขนข้างหนึ่งยืดไปข้างหน้า ค้างไว้  
10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 4

ตั้งคลาน จากนั้นยกแขนซ้าย  
และขาขวาขึ้นพ้นพื้น ค้างไว้ 10 วินาที แล้ว  
ทำสลับอีกข้าง ในลักษณะเดียวกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 5

นั่งทรงตัว  
บนลูกบอล โดยกางแขนทั้ง  
2 ข้าง และยกขาขึ้นข้างหนึ่ง  
พยายามทรงตัวนิ่งค้างไว้  
30 วินาที

# ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความสามารถ

## ในการรับรู้ของข้อต่อ

### ท่าที่ 1

วางกรวยไว้รอบตัวในระยะที่ขาเหยียดถึง ยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียวตรงกลาง ส่วนขาอีกข้าง ให้ก้าวออกไปแตะกรวย แล้วกลับมาที่จุดเริ่มต้น ก่อนจะก้าวไปในทิศทางอื่นๆ จนครบ



### ท่าที่ 2

ก้าวขาข้างหนึ่งลงบนแผ่นฝึกการทรงตัว พร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ งอเข่า 90 องศา แนวของข้อเข่าอยู่ระดับเดียวกับปลายนิ้วเท้า นิ่งค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 3

ยืนบนแผ่นฝึกการทรงตัว มือถือลูกบอลในท่าเหยียดศอก พร้อมกับหมุนตัวไปทางด้านซ้ายและขวา สลับไปมา 10 ครั้ง

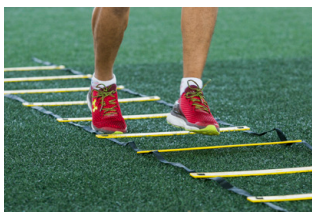


### ท่าที่ 4

ยืนบนแผ่นฝึกการทรงตัว มือถือลูกบอล จากนั้นย่อเข่าลง ทำท่าวางบอลต่ำไปทางขวา จากนั้นยืดตัวขึ้น ยกบอลเหนือศีรษะ แล้วย่อเข่าลงอีกครั้ง วางบอลต่ำไปทางซ้าย ทำซ้ำ 10 ครั้ง



## การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว



### ท่าที่ 1

วิ่งไปข้างหน้าตามช่องทีละช่อง ประมาณ 5-10 ช่อง แล้ววิ่งถอยหลังกลับ

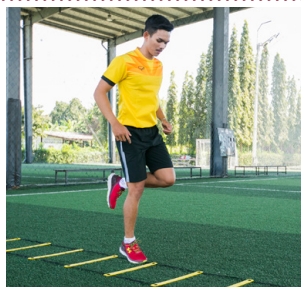
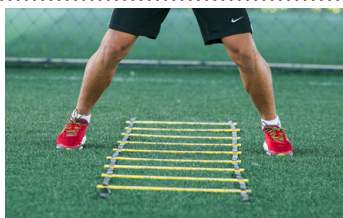
### ท่าที่ 2

วิ่งสไลด์ไปด้านข้าง ไป-กลับ ตามช่องทีละช่อง 5-10 ช่อง เริ่มจากซ้าย แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น ทำ 10 - 20 เทียว



### ท่าที่ 3

กระโดดแยกขาสลับชิด โดยกระโดดแยกขาออกไปด้านข้าง แล้วจึงกระโดดขาชิดเข้ามาในช่อง ทำเช่นนี้ไปข้างหน้าทีละช่อง



### ท่าที่ 4

กระโดดขาเดียวตามช่องไปข้างหน้า 5 - 10 ช่อง แล้วกระโดดถอยหลังกลับมา ทำซ้ำ 2-3 เทียว



### ท่าที่ 5

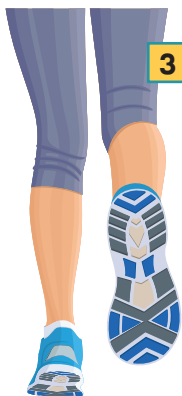
กระโดดขึ้นไปยืนบนกล่องพร้อมกัน 2 ขา จากนั้นกระโดดสลับซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

# การป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้า

- 1** บริหารข้อเท้าเป็นประจำ 3-4 วันต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันอาการข้อติด ควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลัง ทำกิจกรรมทุกครั้ง การฝึกความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อลำตัว จะช่วยลดโอกาสที่จะ เกิดข้อเท้าพลิกซ้ำๆได้



- 2** หลีกเลี่ยงการเดิน วิ่ง หรือกระโดดบนพื้น ที่ไม่เหมาะสม เช่น การวิ่งบนถนนขรุขระ ไม่เรียบ



- 3** สวมรองเท้าให้ เหมาะสมกับรูปเท้า จะช่วยให้เราเดิน ได้คล่องและมั่นคงขึ้น และควรหลีกเลี่ยง การสวมรองเท้า ส้นสูงจนเกินไป

- 4** ใส่รองเท้ากีฬาให้ถูกตามชนิดกีฬา และอย่าใส่รองเท้ามานานเกินอายุการใช้งาน

**5**

หากมีปัญหาข้อเท้าแพลงบ่อยๆ ควรใส่อุปกรณ์ช่วยพยุง ขณะทำกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดข้อเท้าแพลง เช่น การเล่นกีฬาที่ต้องมีการกระโดดหรือหมุนตัว เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้การดัดเทปหรือพันผ้ายืด เพื่อช่วยพยุงข้อต่อได้



**การใส่อุปกรณ์พยุงข้อเท้า**

### การพันผ้ายืด



**การยึดตรึงเส้นทแยงเลข 6**



**การยึดตรึงข้อเท้าแบบसानตะกฐา**

# รองเท้ากีฬา

รองเท้ากีฬาที่ดี จะต้องรองรับน้ำหนักและลดแรงกระแทกจากพื้นสู่เท้า ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเล่นกีฬาให้ปลอดภัย

**ชนิดของรองเท้ากีฬา**แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ



1

**รองเท้าวิ่ง :** รองเท้าวิ่ง จะต้องช่วยรับและกระจายแรงกระแทกบริเวณส้นเท้าได้ นอกจากนี้พื้นรองเท้าชั้นนอก ควรมีลักษณะบานกว้างออก เพื่อเพิ่มความมั่นคงขณะวิ่ง



2

**รองเท้ากีฬาประเภทคอร์ท :** รองเท้าที่ใช้จะต้องช่วยรับกระจายแรง และต้องกระชับบริเวณฝ่าเท้าและส้นเท้า เพื่อรองรับการเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ รวมถึงพื้นรองเท้าควรมีลักษณะพิเศษในการเพิ่มความยืดหยุ่น กันลื่น และเป็นจุดหมุนของเท้า



3

**รองเท้ากีฬาประเภทสนาม :** รองเท้าประเภทนี้ต้องรองรับการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วในทุกทิศทาง รวมถึงการกระโดด เช่น รองเท้าสตั๊ด บริเวณพื้นรองเท้าจะมีปุ่มเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการยึดเกาะกับพื้นสนามและป้องกันการลื่นล้ม

ดังนั้นจึงควรเลือกซื้อรองเท้าตามประเภทกีฬาและใช้วัสดุเหมาะสมกับการใช้งานในแต่ละประเภท

# ผู้จัดทำ

## คณะที่ปรึกษา

|                           |                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| นายณเร เหล่าวิชา          | อธิบดีกรมพลศึกษา                                     |
| นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์ | รองอธิบดีกรมพลศึกษา                                  |
| ดร.วนิดา พันธุ์สอาด       | รักษาราชการแทน<br>ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา |
| นางสาวนุสรดา ปวงกรกิจ     | ผู้อำนวยการกลุ่มเวชศาสตร์การกีฬา                     |

## คณะผู้เชี่ยวชาญ

|                              |                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------|
| รศ.นพ.บวรฤทธิ์ จักรไพศาลวงศ์ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล<br>มหาวิทยาลัยมหิดล |
| อาจารย์พิรุณ นันทะ           | คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล                 |
| อาจารย์ศศิธร คงอ้วน          | คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล                 |

## ผู้เรียบเรียง

พันตำรวจโทหญิงจารุณี ศรีงามวงศ์  
นางไอลยนิษารณณ์ พันธงามตา  
นางณัฏฐวี แสงอรุณ

## ผู้แสดงแบบ

นายณัฐพงศ์ สุทธิชัย  
นางสาวกนกพร ทิพย์นาวา  
นายกฤติเดช ผดุงศิลป์  
นางสาววรกมล ดุษฎีสุนทรสกุล

## สถานที่ถ่ายทำ

สนามฟุตบอลสามหนอง  
อาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ ปทุมวัน

|                 |                                                                                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อหนังสือ     | สารความรู้จากคลินิกการกีฬา ตอน การบาดเจ็บของข้อเท้า                                                                                         |
| ISBN            | 978-616-297-487-8                                                                                                                           |
| จัดทำโดย        | สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา<br>154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330<br>www.dpe.go.th |
| พิมพ์ครั้งที่ 1 | พ.ศ.2560                                                                                                                                    |
| จำนวนพิมพ์      | 1,500 เล่ม                                                                                                                                  |
| สถานที่พิมพ์    | บริษัท ชัน แพคเกจจิง (2014) จำกัด                                                                                                           |
| ออกแบบศิลป์     | บริษัท กู๊ดอีฟนิ่ง ดิงค์ จำกัด                                                                                                              |

1. เรื่องของข้อเท้า

2. การบาดเจ็บที่พบบ่อย

3. การดูแลรักษาหลังการบาดเจ็บ

4. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเอ็นรอบข้อเท้า

5. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและการฝึกการทรงตัว

6. ท่าบริหารเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้ของข้อต่อ

7. การป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้า

8. รองเท้ากีฬา

ผลิตครั้งที่ 1 พ.ศ.2560

ISBN 978-616-297-487-8



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

เลขที่ 154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2215-4646 โทรสาร 0-2214-2578

[www.dpe.go.th](http://www.dpe.go.th)