



สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# กายภาพบำบัด ในข้อเท้าและเท้า

ธิดารัตน์ อรามวัฒน์ชัย



10043157

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

# สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

บทที่ 1	กายวิภาคศาสตร์ของข้อเท้าและเท้า (Anatomy of Ankle and Foot)	1
1.1	Bony Landmark	2
1.2	ข้อต่อบริเวณข้อเท้าและเท้า	8
1.3	Deep Fascia of the Foot	16
1.4	Retinacula	18
1.5	Extrinsic Muscles of the Foot	21
1.6	The Dorsum of the Foot	30
1.7	The Sole of the Foot	36
1.8	The Arches of the Foot	46
	บรรณานุกรม	50
บทที่ 2	จลนศาสตร์ของข้อเท้าและเท้า (Kinesiology of Ankle and Foot)	51
2.1	การคล้ำกระดูกเท้า	52
2.2	การเคลื่อนไหวของข้อเท้าและเท้า	58
2.3	กล้ามเนื้อของข้อเท้าและเท้า	74
2.4	ส่วนโค้งของเท้า	84
2.5	Windlass Mechanism	92
2.6	สรุปการเคลื่อนไหวของข้อต่อเท้าและข้อเท้าขณะเดิน	94
	บรรณานุกรม	97
บทที่ 3	การตรวจร่างกายทางกายภาพบำบัดบริเวณข้อเท้าและเท้า (Physical Therapy Assessment in Ankle and Foot)	99
3.1	การซักประวัติ	99
3.2	Observation	102
3.3	Palpation	112
3.4	Active Movements	116

## สารบัญ (ต่อ)

3.5	Passive Movements	120
3.6	การวัดช่วงการเคลื่อนไหวของข้อเท้าและข้อต่อในเท้าด้วย Universal goniometer	122
3.7	Resisted Isometric Test	125
3.8	Joint Play Movements	126
3.9	Functional Assessment	128
3.10	Special Tests	131
3.11	Neurological Assessment	143
3.12	Diagnostic Imaging	147
	บรรณานุกรม	156
บทที่ 4	กายภาพบำบัดในบริเวณข้อเท้าและเท้า (Physical Therapy in Ankle and Foot)	157
4.1	การผิดปกติ ความผิดปกติ และการบาดเจ็บที่พบโดยทั่วไป	157
4.1.1	Hindfoot Varus	157
4.1.2	Hindfoot Valgus	158
4.1.3	Pes Cavus	158
4.1.4	Pes Planus	159
4.1.5	Hallux Valgus	160
4.1.6	Bunionette	163
4.1.7	Hallux Rigidus	164
4.1.8	Turf Toe	166
4.1.9	Claw Toes	167
4.1.10	Hammer Toes	168
4.1.11	Mallet Toes	168
4.1.12	Ankle Sprain	169
4.1.13	Plantar Fasciitis	176
4.1.14	Achilles Tendonitis	178

## สารบัญ (ต่อ)

4.2 การบาดเจ็บของเส้นประสาทส่วนปลายบริเวณขาส่วนล่าง ข้อเท้า และเท้าที่พบได้บ่อย	180
4.3 กลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่พบได้บ่อย	184
บรรณานุกรม	189
บทที่ 5 การดัดตั้งข้อเท้าและข้อต่อในเท้า (Ankle and Tarsal Joints Mobilization)	191
5.1 การเคลื่อนไหวของกระดูกและข้อ	192
5.2 เทคนิคการดัดตั้งข้อเท้าและข้อต่อในเท้า	205
5.2.1 Inferior Tibiofibular Joint	205
5.2.2 Ankle Joint	215
5.2.3 Subtalar Joint	225
5.2.4 Intertarsal Joints	227
5.2.5 Tarsometatarsal Joints	236
5.2.6 Intermetatarsal Joints	238
5.2.7 Metatarsophalangeal and Interphalangeal Joints	240
บรรณานุกรม	244
บทที่ 6 การออกกำลังกายในข้อเท้าและเท้า (Ankle and Foot Exercises)	245
6.1 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	245
6.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	252
6.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัว	257
บรรณานุกรม	271
ประวัติผู้เขียน	273