

# ข้อศอก

ข้อศอกเป็นข้อต่อที่ทำให้แขนยาวขึ้นและสั้นลงโดยจะทำงานร่วมกับข้อไหล่ เพื่อให้ข้อมือและนิ้วมืออยู่ในท่าที่เหมาะสมในการทำงานโดยจะงอและเหยียดร่วมกับช่วยคว้าหรือหงายมือเพื่อสะดวกในการทำงานของมือ เช่น การเปิดและปิดกุญแจประตู การจับช้อนส้อมรับประทานอาหาร การตักอาหารจากโต๊ะ การจับปากกาเขียนหนังสือ เป็นต้น

อาการปวดข้อศอก เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุที่พบบ่อย คือ อาการปวดเกิดเนื่องมาจากภาวะที่มีการอักเสบบริเวณที่ยึดเกาะของเอ็นกล้ามเนื้อที่ปุ่มกระดูกบริเวณข้อศอก โดยพบได้ทั้งด้านนอกและด้านในของข้อศอก ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเอ็นกล้ามเนื้อที่ใช้กระดูกข้อมือขึ้นและลง (Extensor และ Flexor muscles)

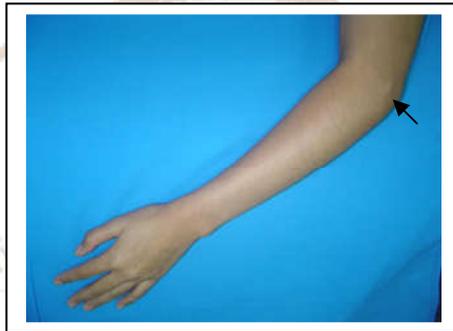
## ปวดข้อศอกจากที่ยึดเกาะของเอ็นกล้ามเนื้อที่กระดูกข้อศอกด้านนอกอักเสบ (Tennis elbow)

สาเหตุ : ส่วนใหญ่การอักเสบเกิดจากการใช้กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ทำงานซ้ำ ๆ มากเกินไปทำให้กล้ามเนื้อมีการบาดเจ็บสะสมโดยเฉพาะตรงจุดที่เอ็นกล้ามเนื้อเกาะกับกระดูกอาจ



พบในผู้ที่เล่นเทนนิส ซึ่งจะเกิดได้ในท่าหลังมือ (back hand) ผู้ป่วยจึงมีอาการเจ็บที่ตำแหน่งดังกล่าว

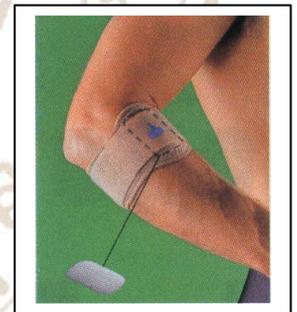
อาการและอาการแสดง : ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ มานาน ในบริเวณข้อศอกด้านนอก อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเมื่อยกของ บิดแขนหรือกำมือแน่น บางครั้งจะมีอาการปวดร้าวไปที่แขนและมือได้ ผู้ป่วยจะมีจุดกดเจ็บทางด้านนอกของข้อศอก เมื่อผู้ป่วยคว่ำมือหรือกระดกข้อมืออย่างแรงในขณะเหยียดข้อศอก ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บอย่างมาก



ภาพแสดงตำแหน่งที่ปวด

### การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคและการป้องกัน :

- การปรับกิจกรรมการใช้งานของแขนและมือ โดยหลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องขยับข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ กระดกข้อมือแรงๆ และกำมือแน่นๆ เช่น การบิดผ้าแรงๆ เป็นต้น
- ในผู้ที่มีอาการปวด อาจใส่อุปกรณ์รัดบริเวณต้นแขน เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระดกข้อมือทำงานลดลง เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำและช่วยให้อาการอักเสบไม่เพิ่มมากขึ้น
- ในผู้ที่เล่นกีฬาเทนนิส ควรเลือกขนาดด้ามจับที่เหมาะสม โดยวัดเป็นจำนวนนิ้ว ซึ่งจะเท่ากับเส้นรอบวงของด้ามจับ ใช้หน้าไม้เทนนิสขนาดใหญ่ และใช้เอ็นที่ไม่ตึงมากนัก รวมทั้งบริหารด้วยการยืดกล้ามเนื้อก่อนทุกครั้ง



# ปวดข้อศอกจากที่ยึดเกาะของเอ็นกล้ามเนื้อที่ กระดูกข้อศอกด้านในอักเสบ (Golfer's elbow)

สาเหตุ : เกิดจากการใช้งานมากเกินไป โดยเฉพาะท่าที่ทำให้เส้นเอ็นโดนยึด กระแทก หรือ กระตุกบ่อยๆ ทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งอาจพบในผู้ที่เล่น กีฬาบางชนิด โดยเฉพาะกีฬาที่ต้องใช้การขว้างหรือการ เหยียงแขน เช่น กอล์ฟ ขว้างบอล เป็นต้น และอาจพบ ในบางสาขาอาชีพ เช่น ช่างไม้ ซึ่งต้องใช้ค้อนและไขควง เป็นต้น



อาการและอาการแสดง : ผู้ป่วยจะมีอาการปวดที่บริเวณข้อศอก ด้านใน บางครั้งเวลาเกร็งมือ กำมือแน่นหรือยก ของหนักจะปวดมาก ทำให้รู้สึกเหมือนมีมืออ่อน กำลังและเมื่อมีอาการอาจทำให้ไม่สามารถเหยียด ศอกและหงายมือได้อย่างเต็มที่



ภาพแสดงตำแหน่งที่ปวด

## การรักษา :

- การทำกายภาพบำบัดมีจุดประสงค์เพื่อลดอาการปวดและบวมของ กล้ามเนื้อและเอ็น
- การประคบความเย็น เพื่อลดอาการปวดและการ อักเสบ ควรจะประคบ 2-3 ครั้ง/วัน โดยเฉพาะหลังเล่น กีฬาหรือการใช้งานอย่างหนัก โดยใช้ถุงประคบเย็น ถูน้ำแข็งหรือก้อนน้ำแข็งห่อหรือนวดไปบนตำแหน่งที่ ปวด ครั้งละ 10-15 นาที



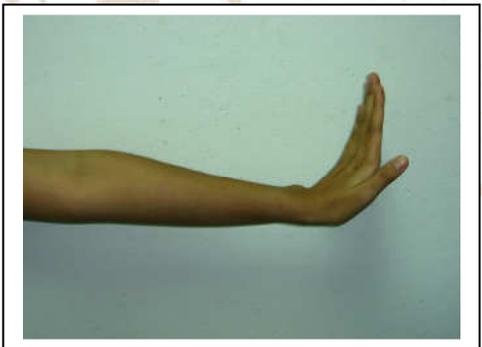
- เมื่ออาการปวดเฉพาะที่หรืออาการอักเสบเฉียบพลันลดลง อาจใช้น้ำอุ่นประคบครั้งละ 15-20 นาที ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อและบริหารกล้ามเนื้อ จะได้ผลดีและสามารถบริหารด้วยการยกน้ำหนักเบาๆ ได้หลังจากมีอาการแล้ว 3 สัปดาห์ โดยควรใช้น้ำหนักเบาๆ แต่ยกต่อเนื่องอย่างน้อย 10 ครั้ง/รอบ 3 รอบ/วัน โดยพักระหว่างรอบ 2 นาที



## การยืดกล้ามเนื้อและบริหารกล้ามเนื้อด้านนอก



การยืดกล้ามเนื้อ



การบริหารกล้ามเนื้อด้านนอก



การบริหารกล้ามเนื้อด้านนอกโดยใช้น้ำหนัก

# การยืดกล้ามเนื้อและบริหารกล้ามเนื้อด้านใน



การยืดกล้ามเนื้อด้านใน



การบริหารกล้ามเนื้อด้านใน



การบริหารกล้ามเนื้อด้านในโดยใช้น้ำหนัก