

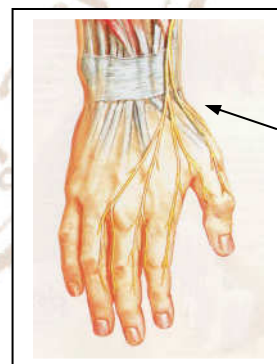
ข้อมือและมือ

มือของมนุษย์มีวิวัฒนาการมาก เพื่อให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมทำให้มีหน้าที่ที่สำคัญ คือ การหยิบจับและการคลายมือ การทำงานของมือจะสะดวกมากขึ้น เมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อศอกและข้อไหล่ร่วมด้วย ซึ่งในชีวิตประจำวัน เราใช้มือและข้อมือในการทำงานต่างๆ มากมาย และการใช้งานของเราต้องอาศัยการทำงานของเอ็นและกล้ามเนื้อต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้

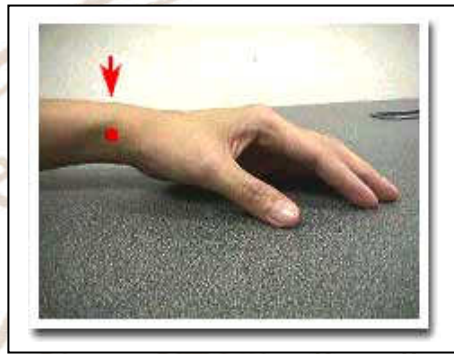
ปลอกหุ้มเอ็นนิ้วหัวแม่มืออักเสบ

(De Quervain's Disease)

สาเหตุ : เกิดจากการใช้มืออยู่ในท่าหยิบหรือจับ และขยับข้อมือไปทางด้านข้างซ้ำๆ นานๆ ทำให้เกิดการบวมและหนาตัวของปลอกหุ้มเอ็น ซึ่งประกอบด้วยเอ็น 2 เส้น คือ เส้นเอ็นที่ใช้เหยียดนิ้วหัวแม่มือและเส้นเอ็นที่ใช้กางนิ้วหัวแม่มือ (Extensor pollicis brevis muscle และ Abductor pollicis longus muscle) โดยมักพบบ่อยในผู้หญิงอายุ 30-50 ปี และพบในผู้ที่ทำงานประเภทต่างๆ เช่น ชักผ้า ชัดู สับเนื้อ ผู้ที่ต้องแบกของโดยใช้ข้อมือมากๆ เช่น ถือเอกสาร อุ้มเด็ก และผู้ที่ทำงานในสำนักงาน



อาการและอาการแสดง : ผู้ป่วยจะมีอาการปวดบริเวณข้อมือด้าน นิ้วหัวแม่มือ บางคนบวมและกดเจ็บบริเวณนี้ ถ้าเป็นมากอาจคลำพบก้อน บวมกดเจ็บบริเวณข้อมือด้วย อาการปวดอาจร้าวไปถึงนิ้วโป้งหรือปวดไปที่ ท่อนแขนก็ได้ อาการปวดจะมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวของนิ้วหัวแม่มือ และข้อมือ เช่น เวลาเหยียดและงอนิ้วหัวแม่มือเต็มที่



ภาพแสดงจุดที่ปวด

การรักษา : ผลการรักษาค่อนข้างดีในรายที่เริ่มเป็นระยะแรก

- หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวนิ้วหัวแม่มือ เพื่อให้เส้นเอ็นได้พักการทำงาน ทำให้ไม่อักเสบมากขึ้น โดย อาจใส่อุปกรณ์ประคองข้อมือที่ยาวมาคลุมบริเวณนิ้วหัวแม่มือ ด้วย (Wrist thumb support) หากงานที่ต้องใช้มือและข้อมือ มาก อาจพิจารณาลดกิจกรรมประจำวันบางอย่างลง



- การประคบด้วยความร้อนบริเวณที่ปวด ประมาณ 15-20 นาที วันละ 2-3 ครั้ง หรือแช่มือในน้ำอุ่น พร้อมกับบริหารมือและข้อมือใน น้ำด้วย ทั้งการกำมือ แบนมือ กระดกข้อมือขึ้น-ลง และบิดข้อมือไปทางซ้าย- ขวา ทำท่าละ 10 ครั้ง/รอบ



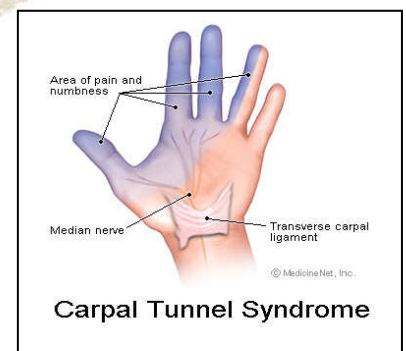


- ยืดกล้ามเนื้อและเอ็น ทำท่างอนิ้วหัวแม่มือ กดนิ้วทั้งสี่ทับ นิ้วหัวแม่มือให้แน่น บิดข้อมมือไปทางด้านนิ้วก้อยโดยขณะยืด ให้ทำจนรู้สึก ตึงแต่ไม่มีอาการปวด ทำค้างไว้ 15 วินาที 10 ครั้ง/รอบ



กลุ่มอาการกดทับเส้นประสาทฝ่ามือ (Carpal Tunnel Syndrome)

สาเหตุ : เกิดจากมีความดันสูงในช่องที่เส้นประสาท (Median nerve)ลอดผ่านไปบริเวณฝ่ามือ เนื่องจากการ หนาตัวของพังผืดที่คลุมช่องนี้ ทำให้เกิดการกดทับ เส้นประสาท



อาการและอาการแสดง : จะพบอาการปวดมือ ซึ่งอาจร้าวขึ้นไปที่แขน และมักจะมีอาการชาที่นิ้วมือตั้งแต่นิ้วโป้งจนถึงบางส่วนของนิ้วนางตามแนวของเส้นประสาท อาการปวดจะเป็นๆ หายๆ โดยจะปวดมากขึ้นเมื่อใช้งานในท่าที่เกร็งอยู่นานๆ เช่น การจับมีด กรรไกร การทำงานที่มีการสั่นสะเทือน ตั้งแต่เครื่องเป่าผมจนถึงเครื่องขุดเจาะถนน ในระยะแรกจะไม่มีอาการปวดในขณะพัก ต่อมาอาจปวดมากขึ้น และเมื่อนานไป อาจพบอาการอ่อนแรงของมือ เช่น การกำมือ การหยิบจับสิ่งของเล็กๆ เป็นต้น โดยจะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ หากปล่อยไว้ให้กตัญถนานๆ จนอาจพบว่ามีกล้ามเนื้อลีบเกิดขึ้นได้

การรักษา :

- หลีกเลี่ยงการใช้มือในลักษณะเกร็งนานๆ โดยอาจใช้อุปกรณ์ช่วยตามข้อมือชั่วคราว (Wrist support)



- กรณีที่มีการปวดและ บวมบริเวณข้อมือ ให้ประคบด้วยความเย็น นาน 10-15 นาที

- การประคบร้อนที่บริเวณข้อมือจะช่วยให้มีการคลายตัวของพังผืด และทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น โดยประคบเป็นเวลา 15-20 นาที หรืออาจแช่น้ำอุ่นก็ได้ และควรบริหารในขณะที่แช่น้ำด้วย โดยทำท่ากระดกข้อมือขึ้น-ลง, กำมือ-แบมือ ประมาณ 10 ครั้ง/รอบ





- การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นแล้ว ยังสามารถใช้ยืดหรือทำให้มีการเคลื่อนไหวของเส้นประสาทมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดและชาในกลุ่มอาการนี้ได้มาก

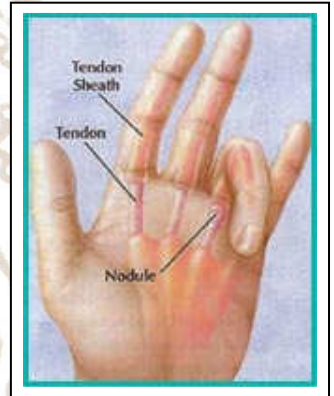


ข้อนิ้วล็อก (Trigger finger)

สาเหตุ : เกิดจากการใช้งานของมือ ในท่ากำบีบอย่างแรงและซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น การใช้คีม ไขควง บิดผ้า หรือ การหิ้วของหนักๆ เป็นประจำ จะทำให้เส้นเอ็นที่มือถูกดึงเสียดสีไปมากับปลอกเอ็นหรือห่อรัดเส้นเอ็นบริเวณโคนนิ้ว เกิดการหนาและแข็งตัวของเอ็น จนทำให้เอ็นไม่สามารถลอดผ่าน

ปลอกเอ็นได้ ทำให้ไม่สามารถงอเหยียดนิ้วได้ตามปกติ ซึ่งอาจเป็นนิ้วเดียวหรือหลายนิ้ว พบได้บ่อยในแม่บ้านที่ทำงานบ้านเอง ชาวไร่ชาวนา ช่างไม้ ช่างก่อสร้าง และอีกหลายอาชีพ ซึ่งดูไม่รุนแรง แต่มีการใช้งานกำอุปกณ์เป็นเวลานานๆ ซ้ำๆ ทั้งวัน เช่น ช่างทำผม ช่างตัดเสื้อ พ่อครัว แม่ครัว เลขาณูการที่พิมพ์ดีดบ่อยๆ ปัจจัยที่สำคัญ คือ ความแรงในการบีบ กระแทก บีบก้า บด สับ ความถี่บ่อยในการใช้งาน

อาการและอาการแสดง : เริ่มจากปวดบริเวณโคนนิ้วมือ กำมือหรือเหยียดมือได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะตอนเช้า เมื่อใช้มือไประยะหนึ่ง ก็จะทำให้มากขึ้นบางรายอาจเป็นมากจนมีอาการนิ้วล็อก นิ้วอาจบวม โกงงอ นิ้วเกยกัน แขนไม่ออก เจ็บปวด มือไม่มีกำลัง หรืออาจมีนิ้วชา่วมด้วย นิ้วไหนก็ได้ขึ้นกับอาชีพและการใช้งานรุนแรง



การรักษา : การรักษาโรคนี้วล็อก ขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค โดยจุดประสงค์หลักเพื่อลดอาการปวดและบวม

- ควรพักการใช้งานของมือ ไม่ใช้งานรุนแรง
- ประคบร้อนหรือแช่น้ำอุ่น ประมาณ15-20นาที



ถ้ามีพังผืดตอนเช้า การแช่น้ำอุ่นร่วมกับการขยับ

กำแบเบาๆ ในน้ำ จะทำให้ข้อฝืดลดลง

- การนวดจุดที่เจ็บ โดยใช้นิ้วมือกดหาจุดเจ็บ แล้วกดลงไปแรงๆ ซ้ำๆ แต่ไม่ควรกดจนมีอาการปวดมาก ทำ 5 นาที



- การออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นเอ็นนิ้วที่มีปัญหา โดยเหยียดนิ้วออกเต็มที่จนรู้สึกตึง ยืดค้างไว้ 15วินาที ทำ10ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน

ตารางแสดงอาชีพที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคนิ้วล็อกและนิ้วที่เป็นนิ้วล็อก

อาชีพ	นิ้วโป้ง		นิ้วชี้		นิ้วกลาง		นิ้วนาง		นิ้วก้อย	
	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย	ขวา	ซ้าย
คนทำดอกไม้ประดิษฐ์	■	■								
ช่างไม้ ช่างไฟฟ้า ช่างโทรศัพท์			■		■					
นักกอล์ฟ							■	■		■
คนสวน					■		■			
ผู้พิพากษา ครู นักบัญชี นักบริหาร นักเขียน	■									
คนขายหมู ขายไก่			■		■					
คนขายน้ำขวด ส่งถังแก๊ส			■	■	■	■	■	■		
คนหิ้วถุงเหรียญเงิน หรือแบงก์			■		■		■	■		
ช่างตัดผม ช่างตัดเสื้อ	■	■								
คนทำซาลาเปา	■	■	■	■	■	■	■	■		
คนขายหมู ขายไก่					■					
คนทำปลาหูช้าง	■	■								
หมอนวดแผนโบราณ	■	■								
แม่ครัวโรงเรียน			■	■	■	■	■	■		
รับจ้างซักผ้า	■	■	■	■	■	■				
นักช้อปปีง					■	■	■	■		

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรค :

- ไม่ขยับนิ้วหรือติดนิ้วที่มีอาการเล่น เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น
- เมื่อต้องทำงานที่ต้องกำ จับสิ่งของแน่นๆ เช่น จับตะหลิว ไม้กอล์ฟ ควรดัดแปลงอุปกรณ์ที่ต้องใช้สม่ำเสมอ โดยการพันฟองน้ำหรือผ้ารอบๆ ด้ามจับ เพื่อให้ด้ามจับอ่อนขึ้น ทำให้เวลาจับกำมือหลวมขึ้น แต่ไม่ควรทำให้ด้ามจับนั้นอ่อนเกินไป ขนาดที่พอเหมาะคือสามารถกำได้หลวมๆ โดยไม่เมื่อยนิ้วมือ
- หลีกเลี่ยงการหิ้วของหนักด้วยมือเปล่า โดยเฉพาะการหิ้วถุงพลาสติกขนาดใหญ่ ซึ่งรับน้ำหนักได้มาก ๆ และไม่ควรหิ้วเป็นระยะทางไกล ๆ เพราะถึงแม้ถุงพลาสติกจะสามารถรับน้ำหนักได้ แต่นิ้วมือของคนไม่สามารถรับน้ำหนักได้ เพราะน้ำหนักทั้งหมดจะตกลงที่ข้อนิ้วแทนที่จะตกลงบนฝ่ามือ ซึ่งมีฐานกว้างและแข็งแรง และถ้าหิ้วด้วยนิ้วเพียง 1 หรือ 2 นิ้ว จะยิ่งทำให้น้ำหนักจุดรัดเส้นเอ็นมากขึ้น และเกิดการอักเสบได้ง่าย

ท่าทางที่ผิด



- หิ้วถุงหนักๆ
รับน้ำหนักที่ข้อนิ้วมือ
- คนหิ้วถังแก๊ส



ท่าทางที่ถูก



- ใช้ผ้าขนหนู/
กระดาษ
เป็นที่ห่อจับ
- ใส่ถุงมือ/ใช้รถเข็น

ท่าทางที่ผิด

- ดึงกอล์ฟมือเปล่า
- บิดผ้า ชักผ้าด้วยมือ
- หิ้วกระเป๋าหนัก ๆ
- หิ้วถุงเหรียญหนัก ๆ
- ใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้
- ใช้มือเปล่าทำงานช่าง
- ใช้มีดฟันต้นไม้ / ดายหญ้า
- บิดจุกขวดด้วยมือเปล่า
- ยกถังใส่ขวดน้ำ
- หิ้วถังน้ำหนัก ๆ
- หิ้วตะกร้าหนัก ๆ



ท่าทางที่ถูก

- ใส่ถุงมือดึงกอล์ฟ
- ใช้เครื่องชักผ้า
- ใช้รถเข็น/รถลาก
- ใช้รถเข็นใส่ถุงเหรียญ
- ใส่ถุงมือจับกรรไกร
- ใส่ถุงมือจับเครื่องมือช่าง
- ใส่ถุงมือจับมีด
- ใช้ผ้าจับบิดเปิด
- ใช้รถเข็นของ
- ใช้สายยางต่อน้ำ
- ใช้รถเข็นของ