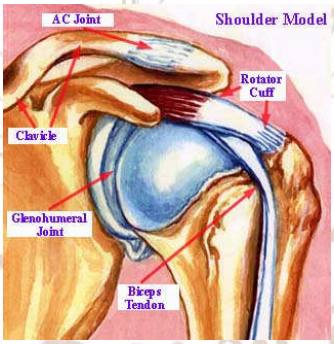
ข้อไหล่

ข้อไหล่เป็นข้อต่อที่มีองค์ประกอบที่ซับซ้อน มีองค์ประกอบเป็นข้อต่อที่ทำงานร่วมกันถึง 7 ข้อต่อ และมีจุดเกาะของกล้ามเนื้อหลายมัด นอกจากนั้นข้อไหล่เป็นข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวได้หลายทิศทางมากที่สุดในร่างกาย เพราะฉะนั้นจึงพบว่ามีผู้ป่วยทางโรคกระดูกและข้อจำนวนไม่น้อยที่มาด้วยปัญหาอาการปวดข้อไหล่ สาเหตุของอาการปวดไหล่มีได้จากหลายสาเหตุ และมีปัจจัยหลายอย่างที่เสี่ยงให้เกิดอาการปวดข้อไหล่



ปัจจัยเสี่ยง

1. ผู้สูงอายุ เพราะเมื่อมีอายุมากขึ้นจะมีการลดลงของน้ำเลี้ยงไขข้อและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง ทำให้เกิดการเจ็บต่อข้อไหล่

2. ผู้ที่ต้องใช้แขนหรือไหล่ในการทำงานซ้ำๆ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องยกของหนักเป็นประจำ มักจะเกิดอาการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้ง่าย

3. ผู้ที่เล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้แขนหนักหรือออกแรงซ้ำๆ เช่น กอล์ฟ เทนนิส และแบดมินตัน มักจะเกิดการฉีกขาดเล็กๆของเอ็นหรือกล้ามเนื้อ

ลักษณะอาการของโรคปวดข้อไหล่ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการดำเนินโรคของข้อไหล่โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะอักเสบ
   - 0 - 3 สัปดาห์แรก
   - มักมีอาการปวด บวม แดง ร้อน แต่ยังสามารถเคลื่อนไหว ข้อไหล่ได้ บางครั้งอาจยกแขนไม่ขึ้นเนื่องจากมีอาการปวดมาก
2. ระยะหลังการอักเสบ
   - มากกว่า 3 สัปดาห์ – 3 เดือน
   - ผู้ป่วยมักเริ่มมีอาการติดขัดขณะเคลื่อนไหวข้อไหล่บางทิศทาง เช่น ท่าไขว้หลัง
3. ระยะเรื้อรัง
   - มีอาการมานานมากกว่า 3 เดือน
   - มีอาการติดขัดข้อไหล่ในทุกการเคลื่อนไหว รวมทั้งอาจมีการจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ยกแขนติดตะขอเสื้อชั้นในไม่ได้ ยกแขนขึ้นหวีผมไม่ได้ ระยะนี้อาการปวดมักเกิดขึ้นในเวลากลางคืน (night pain) บางรายมักตื่นขึ้นมาด้วยอาการปวด

ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีอาการปวดไหล่

1. หยุดพักการใช้งานข้อไหล่
2. ประคบด้วยความเย็นในช่วง 2-3 วันแรก ครั้งละ15-20 นาที ทำวันละ 2 ครั้ง เพื่อบรรเทาปวด และลดการอักเสบ
3. อย่าบีบนวด นอนทับ หรือใช้แขนที่มีอาการปวดยกของหนัก

4. เริ่มบริหารข้อไหล่ทันทีที่อาการปวดบรรเทาลง เพื่อป้องกันการเกิดข้อไหล่ยึดติด

5. ถ้ามีอาการปวดมาก หรือจำกัดการเคลื่อนไหวควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

การรักษาทางกายภาพบำบัด

1. ประคบร้อนหรือเย็น

ร้อน

เย็น

การประคบเย็น ใช้ในกรณีที่อาการปวดรุนแรงในช่วง 2-3 วันแรก เพื่อบรรเทาปวดและลดการอักเสบ

การประคบร้อน ใช้ในระยะหลังการอักเสบช่วงที่อาการปวดไม่รุนแรง เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบ ๆข้อไหล่

2. เครื่องมือทางกายภาพบำบัด

มีหลายชนิด เช่น เครื่องอัลตร้าซาวน์ (Ultrasound),เครื่อง Short wave ซึ่งเป็นคลื่นความร้อนลึกเพื่อลดปวด คลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อเยื่อหุ้มรอบข้อไหล่นิ่มลง

เครื่อง Short wave

3.การดัดดึงโดยเทคนิคทางกายภาพบำบัด

เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวข้อไหล่ ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อรอบข้อไหล่

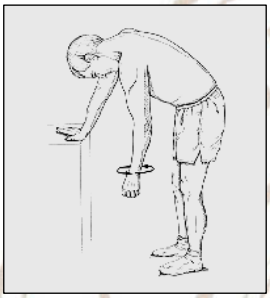
4.การบริหารข้อไหล่ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ

เช่น รอก หมุนวงล้อ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหว และเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อของข้อไหล่

5.การบริหารข้อไหล่

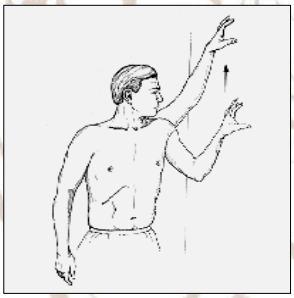
เพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหว ป้องกันข้อไหล่ติด และเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อของข้อไหล่

1) <u>ท่าแกว่งแขน</u> แขนข้างที่ไม่มีอาการปวดวางบนโต๊ะ ก้มตัวลงเล็กน้อยให้แขนข้างที่มีอาการปวดปล่อยลงตามสบาย แกว่งแขนทวนสลับกับตามเข็มนาฬิกาช้าๆครั้งละ 5 นาที วันละ2 รอบ



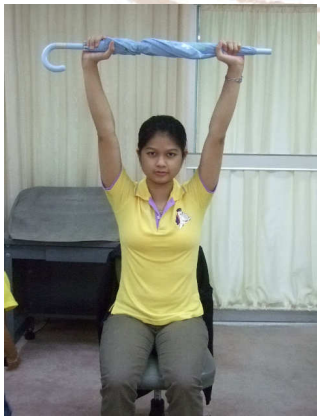
ผลจะทำให้กล้ามเนื้อรอบข้อไหล่มีความผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยลดอาการปวดได้ดีในช่วงระยะอักเสบเฉียบพลัน

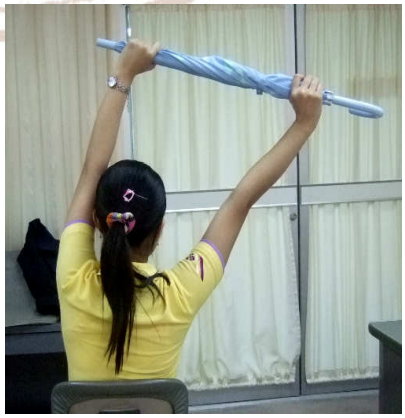
2) <u>ท่าไต่ผนัง</u> ยืนตรงหันหน้าเข้ากำแพง ค่อยๆยกแขนขึ้นไต่กำแพงโดยเพิ่มระดับความสูงของมือขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับขยับตัวเข้าหากำแพง ทำท่าละ 5-10 ครั้ง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ



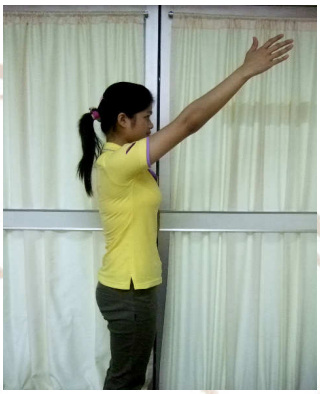
ผลจะช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในทิศทางยกแขนและกางแขน และลดความตึงตัวกล้ามเนื้อและเยื่อหุ้มข้อไหล่ด้านล่าง

3) <u>ท่ายกไม้</u> ใช้มือสองข้างถือไม้ยาว ชูแขนขึ้นให้สูงที่สุดโดยที่ศอกเหยียดตรงแล้วยกไม้เอียงซ้าย-ขวาสลับกันทำท่าละ 5-10 ครั้ง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ

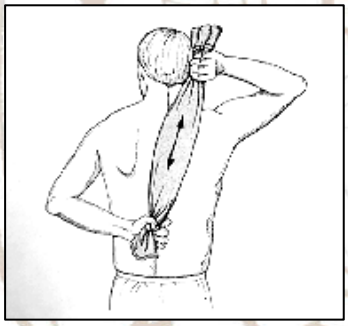




4) <u>ท่ายกแขนทุกทิศทาง</u> ยกแขนให้ได้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่ไหล่ โดยทำในท่ายกแขนขึ้น-ลง กางแขนหุบแขน กางแขนและหมุนแขนเป็นวงกลม ทำท่าละ 5-10 ครั้ง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ



5) <u>ท่าไขว้หลัง</u> ถือไม้หรือผ้าเช็ดตัวยาวๆ ในท่าไขว้หลังแขนเจ็บอยู่ด้านล่างดึงผ้าขึ้น-ลง ทำท่าละ 5-10 ครั้งทำซ้ำวันละ 2 รอบ



<u>ข้อควรระวัง</u> การบริหารข้อไหล่ที่มีอาการเจ็บ ควรเคลื่อนไหวช้าๆ ในแต่ละท่า ไม่ควรทำจนรู้สึกมีอาการปวด

ท่ายืดกล้ามเนื้อรอบๆข้อไหล่

1)ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหน้าและด้านล่างข้อไหล่

ยืนหันหน้าห่างจากฝาผนัง 1 ฟุต ยกแขนเท้าฝาผนัง โดยกางแขนให้สูงที่สุด พยายามโน้มตัวให้อกชิดฝาผนังมากที่สุด จนรู้สึกตึงด้านหน้าข้อไหล่ทำท่าละ 3-5 ครั้ง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ

2) ท่าจับโต๊ะย่อเข่า

ยืนหลังติดกับโต๊ะ สองมือยึดขอบโต๊ะไว้ พยายามย่อเข่าทั้งสองลงช้าๆ และมากขึ้นเรื่อยๆ จนรู้สึกตึงไหล่มากที่สุด ท่านี้จะรู้สึกตึงด้านหน้าข้อไหล่ ทำท่าละ3-5 ครั้ง ทำซ้ำวันละ 2 รอบ

3)ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านข้างและด้านหลังข้อไหล่

ยกแขนข้างที่เจ็บขึ้นมาประมาณ 90 องศา แล้วพาดแขนผ่านหน้าลำตัว ใช้แขนอีกข้างดึงแขนชิดลำตัวให้มากขึ้น จะรู้สึกตึงที่ข้อไหล่ด้านหลังและด้านข้างข้อไหล่ ทำท่าละ 3-5 ครั้งทำซ้ำวันละ 2 รอบ

4) ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านล่างและด้านข้างข้อไหล่

ยกแขนข้างที่เจ็บขึ้นให้มากที่สุด แล้วงอศอกลงใช้มืออีกข้างดันไหล่ไปด้านหลังและเข้าใกล้หูมากขึ้น จะรู้สึกตึงบริเวณใต้ท้องแขน ทำท่าละ 3-5 ครั้งทำซ้ำวันละ 2 รอบ

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันอาการปวดและข้อไหล่ติด

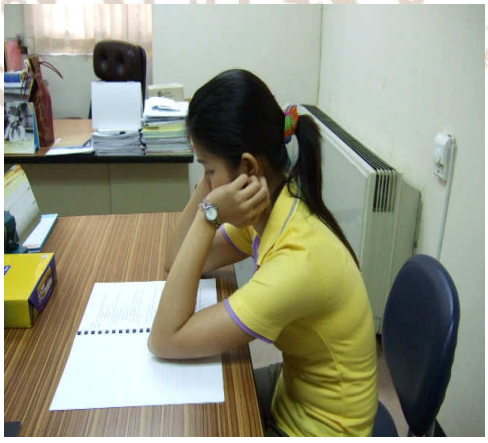
1.หมั่นออกกำลังกล้ามเนื้อข้อไหล่อย่างต่อเนื่อง

2.หลีกเลี่ยงจากการยกของหนัก เกินจากความสามารถของท่านเอง

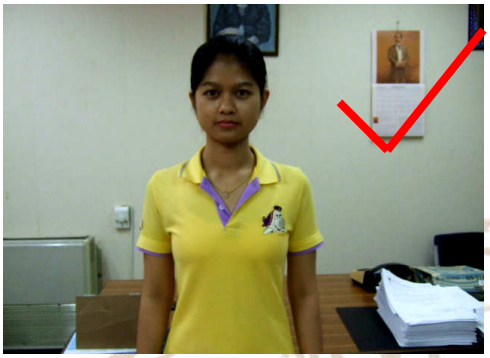
3.หลีกเลี่ยงการใช้แขนทำงานเหนือระดับศีรษะนานเกินไป

4.การยกของควรยกให้ชิดกับลำตัวในท่างอศอก

5.ไม่ควรอ่านหนังสือหรือนั่งดูโทรทัศน์ในท่างอศอกยันตัวรับน้ำหนักไว้นานเกินไป



6.ควรยืนหรือเดินให้ตรงในท่าอกผายไหล่ผึ่ง ไม่เดินก้มหรืองอตัว



ถึงแม้ผู้ที่มีปัญหาข้อไหล่จะไม่มีอาการข้อหลุดหรือข้อเคลื่อนเกิดขึ้นบ่อยนัก แต่สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เจ็บปวดหรือติดขัด คือกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงหรือเมื่อยล้าจากการใช้งานหนักหรือใช้อย่างไม่เหมาะสม เช่น การหิ้วสิ่งของที่หนักเกินความสามารถของกล้ามเนื้อข้อไหล่ ซึ่งพบมากในกลุ่มแม่บ้าน ทำให้กล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นพังผืดฉีกขาด นอกจากจะมีอาการเจ็บปวดแล้ว ยังทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวก และนำมาซึ่งข้อไหล่ติดขัด

ดังนั้นเมื่อมีการบาดเจ็บข้อไหล่ควรหยุดพักการใช้แขน และหลีกเลี่ยงท่าทางที่จะส่งผลให้ข้อไหล่บาดเจ็บมากขึ้น ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้นแล้วอาการปวดไม่ลดลง หรือมีการจำกัดการเคลื่อนไหวมากขึ้น ควรพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อไม่ให้เกิดพังผืดบริเวณข้อไหล่ซึ่งจะทำให้การรักษาใช้ระยะเวลานานขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และนักกายภาพบำบัดอย่างเคร่งครัด เพื่อการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพและไม่กลับมามีอาการปวดซ้ำอีก