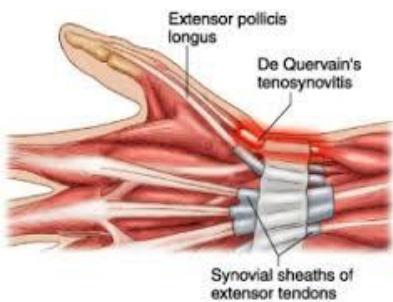




มารู้จักโรค “ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ(นิ้วล็อก)”

แพทย์จีนธีรา อารีย์ (林茜媛)



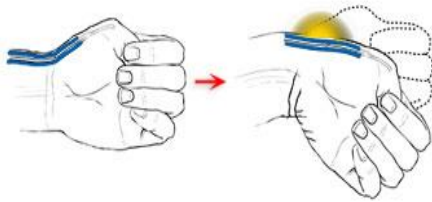
สวัสดีค่ะ หลายๆท่านคงสงสัยว่าโรคที่จะกล่าวไปในบทความนี้ทำไมชื่อถึงไม่ค่อยคุ้นหูนัก ชื่อฟังดูเหมือนภาษาฝรั่งเศส แต่แท้จริงแล้ว โรค De-Quervain's tenosynovitis ก็คือโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ(นิ้วล็อก) นั่นเองคะ เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการอักเสบของปลอกหุ้มเส้นเอ็นนิ้วหัวแม่มือ ตรงบริเวณข้อมือ (โคนนิ้วหัวแม่มือ) ทำให้เกิดอาการบวม อาการปวด และ อาจมีการหนาตัวของเส้นเอ็น ซึ่งในปัจจุบันโรคปลอกหุ้มข้อมืออักเสบมักพบได้บ่อยในคนที่ต้องใช้นิ้วหัวแม่มือบ่อยๆในท่ากางนิ้วหัวแม่มือออกทางด้านข้างและกระดกขึ้น ใ้ข้อมือเป็นเวลานานหรือในบางรายอาจพบว่าเคยมีการบาดเจ็บในตำแหน่งนี้มาก่อนเช่น พนักงานที่ใช้คอมพิวเตอร์หรือเมาส์เป็นเวลานาน แม่บ้านทำความสะอาดบ้าน หรือนักกีฬาประเภทเบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เป็นต้น

ผู้ป่วยมักมีอาการปวดเจ็บและบวมบริเวณข้อมือด้านนิ้วหัวแม่มือ บวมบริเวณเอ็นตรงโคนนิ้วหัวแม่มือ อาการอาจจะค่อยเป็นค่อยไป หรือเกิดทันที อาการปวดสามารถร้าวไปข้อศอก บางครั้งมักมีอาการชาด้านหลังนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ อาการปวดจะมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อหยิบหรือจับสิ่งของหรือมีการเคลื่อนไหวนิ้วหัวแม่มือ เช่นเมื่อเหยียดและงอนิ้วหัวแม่มือเต็มที่ บิดเสื้อผ้า ยกชั่งน้ำ กวาดพื้น อุ้มลูก เป็นต้น

ในการตรวจวินิจฉัยนั้น ผู้ป่วยทำท่ากำนิ้วหัวแม่มือและให้หักข้อมือลงทางด้านนิ้วก้อย

ถ้าผู้ป่วยมีอาการปวดเจ็บบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือแสดงว่าผู้ป่วยมีภาวะโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

เราเรียกการตรวจนี้ว่า “Finkelstein's test”



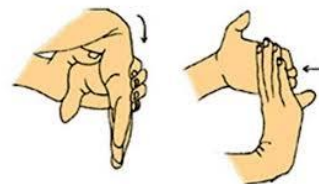
แนวทางการรักษาโดยศาสตร์แพทย์แผนจีนใช้การรักษาโดยวิธี นวดทุยหนา การฝังเข็ม และการใช้ยาจีน แก่ผู้ป่วย ผู้ป่วยในขั้นเริ่มต้นนั้นการรักษาโดยศาสตร์แพทย์แผนจีนผลการรักษาค่อนข้างดี มีโอกาสหายประมาณ 70 – 80 % เลยทีเดียว



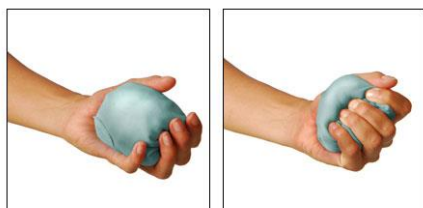
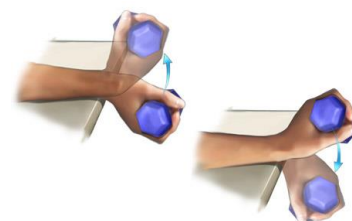
การป้องกันของโรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

1. หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวนิ้วหัวแม่มือในท่ากางนิ้วออกหรือกระดกนิ้วขึ้น
2. ถ้าปวดมากอาจใช้ผ้ายึดพันหรือใส่อุปกรณ์พยุงนิ้วหัวแม่มือ
3. ประคบด้วยความร้อนหรือใช้ยานวดบรรเทาอาการปวด
4. งานบางอย่างต้องใช้เวลาทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้มือเมื่อยล้าหรือระบบควบคุมพักรมมือเป็นระยะๆ เช่นทำ 45 นาที ควรพักรมมือ 10 นาที
5. ถ้ามีอาการข้อฝืด กำไม่ถนัดในช่วงเวลาเช้าควรแช่น้ำอุ่นและบริหาร โดยการขยับข้อมือเบาๆ ในน้ำทำให้ข้อมือเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น

วิธีบริหารข้อมือ



1. แตะปลายนิ้วหัวแม่มือกับปลายนิ้วก้อยค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 2. คัดข้อมือลงให้มากที่สุดค้างไว้ 5 วินาทีสลับกับคัดข้อมือกระดกขึ้นให้มากที่สุดค้างไว้ 5 วินาทีทำซ้ำ 10 ครั้ง
 3. หงายมือกำมือแล้วค่อยๆกระดกข้อมือขึ้นค้างไว้ 5 วินาทีแล้วค่อยกลับไปตำแหน่งเดิมทำซ้ำ 10 ครั้ง
 4. คว่ำมือกระดกข้อมือขึ้น –ลงสลับกัน 10 ครั้ง
 5. กระดกข้อมือเอียงไปทางด้านข้างขึ้น–ลงสลับกัน 10 ครั้ง
- ** วิธีที่ 3–5 สามารถใช้กระป๋องหรือวัตถุที่มีน้ำหนักมาถือด้วยก็จะดีมาก**
6. บีบวัตถุเช่น ลูกบอลเล็กๆ ดินน้ำมัน บีบให้แน่นที่สุดค้างไว้ 5 วินาที สลับกับคลายออกทำซ้ำ 10 ครั้ง
 7. ใช้นิ้วโป้งใหญ่ใส่ที่นอกของนิ้วมือกลาง–หุบนิ้วมือออกที่จะยืดข้อมือทำซ้ำ 10 ครั้ง



© Healthwise, Incorporated

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the HuaChiew (TCM) for public knowledge only.

It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.