

มือ. ป่วย. ได้

ถ้าใช้มากเกินไป



มือ·ป่วย·ได้
ถ้าใช้มากเกินไป

มือ·ป่วย·ได้
ถ้าใช้มากเกินไป



มือ . ป่วย . ได้

ถ้าใช้มากเกินไป

มือ เป็นอวัยวะที่เราใช้งานเกือบตลอดเวลาและทั้งชีวิต ไม่ว่าจะทำอะไรก็มักมีมือเป็นองค์ประกอบร่วมเสมอ ซึ่งการใช้งานมือด้วยลักษณะท่าทางที่แตกต่างกันไปบางท่านนั้น อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เราเกิดอาการเคล็ด ตัดขาด ตึง ปวดมือ จนนำไปสู่โรคทางมือ อย่างเช่น **โรคพังผืดกดทับเส้นประสาท มีเดียนที่ข้อมือ (โรคพังผืดข้อมือ) และโรคนิ้วล็อก** อันเป็นโรคฮิตติดใจในหมู่วัยทำงานไปจนถึงวัยชรา



มือ·ป่วย·ได้

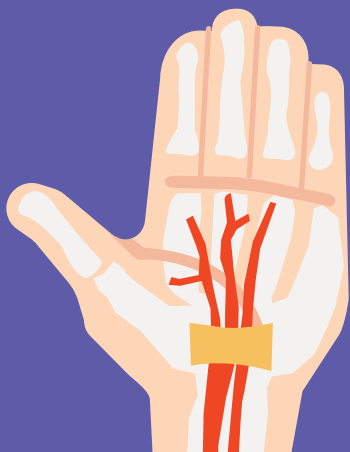
ถ้าใช้มากเกินไป

เริ่มแรกลองสังเกตกันดูว่า...

คุณกำลังมีอาการเหล่านี้หรือเปล่า
มือชา ปวดมือ ข้อนิ้วเคล็ด นิ้วเหยียดไม่สุด!
ถ้าใช่ มือของคุณอาจกำลังเสี่ยงกับการเป็น...

โรคพังผืดกดทับ เส้นประสาทมีเดียนที่ข้อมือ

หรือที่คนทั่วไปรู้จักกันว่า โรคเส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ หรือโรคพังผืดข้อมือ เกิดจากการใช้งานข้อมือซ้ำๆ หรือ กระดกข้อมือค้างไว้นานๆ ทำให้เกิดความดันในช่องกระดูกหรืออุโมงค์ข้อมือเพิ่มขึ้น ซึ่งผนังตรงช่องกระดูกข้อมือคือพังผืด เมื่อเส้นประสาทมีเดียนที่วิ่งผ่านช่องกระดูกข้อมือถูกกดทับ ทำให้ขาดเลือดไปเลี้ยง เส้นประสาทจะบวมและถูกทำลาย เกิดการหนาตัวของพังผืด ระยะเวลาจะมีอาการชาที่ปลายนิ้ว และระยะต่อมาจะมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

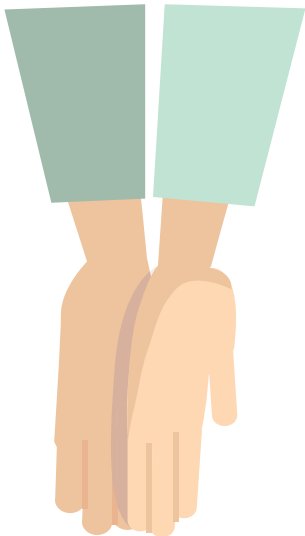
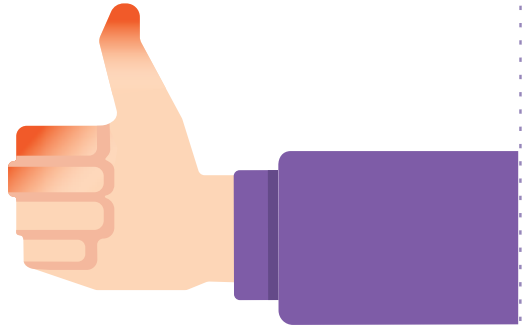


เส้นประสาทมีเดียนคืออะไร

เส้นประสาทมีเดียน (Median Nerve) เป็นเส้นประสาทที่วิ่งลงมาตามแขนและตามปลายแขน เป็นเส้นประสาทเพียงเส้นเดียวที่ผ่านเข้ามาในอุโมงค์ข้อมือ (Carpal Tunnel) โดยทำหน้าที่นำกระแสประสาทมาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณมือและนิ้วมือตามภาพ

ลักษณะอาการ

รู้สึกชาหรือปวดที่บริเวณ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ ครึ่งหนึ่งของนิ้วนาง บางขณะอาจปวดร้าวไปที่ท่อนแขน และมักเป็น ตอนกลางคืนขณะหลับ บางครั้งปวดจนต้องตื่นขึ้นกลางดึก หรือมีอาการตอนเช้าหลังตื่นนอน พอได้ขยับมือจะเริ่มอาการดีขึ้น ถ้ามีอาการเรื้อรังเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วหัวแม่มือ อ่อนแรง จนการใช้งานของมือลดลง



รู้ได้อย่างไร

ว่าเป็นโรคพังผืดกดทับ
เส้นประสาทมีเดียนที่ข้อมือ

ลองเอาหลังมือชนกันโดยให้ปลาย นิ้วชี้ลงที่พื้น ถ้ามีอาการชา หรือปวดที่ ปลายนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง หรือ ครึ่งหนึ่งของนิ้วนางภายในเวลา 1 นาที ให้สงสัยว่าอาจมีภาวะพังผืดกดทับ เส้นประสาทมีเดียน ควรไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจวัดกระแสไฟฟ้าของ เส้นประสาทมีเดียน จะช่วยยืนยันการ วินิจฉัยและบอกความรุนแรงของโรคได้

มือ·ป่วย·ได้

ถ้าใช้มากเกิน

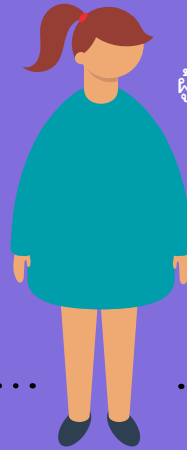
ใครสามารถเป็นโรคนี้ได้บ้าง



ทุกคนที่มีการทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวข้อมือซ้ำๆ เช่น การจับเมาส์ทำเดิมนานๆ เล่นสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตตลอดเวลา จับกรรไกร หรือการทำงานบ้าน เข้าครัว ทำสวน เช่น การจับไม้กวาด จับมีด ร่วมกับการเกร็งข้อมือขณะกำ สิ่งของจะทำให้เกิดภาวะพังผืดกดทับเส้นประสาทได้มากขึ้น



ผู้ที่มีภาวะอ้วน



เคยประสบอุบัติเหตุกระดูกหักบริเวณข้อมือ



คนเป็นโรคเบาหวาน หรือโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือไทรอยด์ เป็นต้น

เพศหญิงมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าเพศชาย

คนที่มีอาการข้อมือเสื่อม

ท่านอนก็สามารถ ทำให้เป็นโรคพังพืดข้อมือได้



- การที่ข้อมือเราอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมไม่ว่าจะตอนใช้งานหรือไม่ได้ใช้งาน เช่น เวลานอนหลับ มีการกระดกข้อมือมากเกินไป 32.7 องศา หรือกระดกข้อมือลงมากเกินไป 48.6 องศา เป็นเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง ทำให้เส้นประสาทมีเดียนถูกกดทับมากขึ้น
- การนอนตะแคงมีผลกับการเกิดโรคพังพืดกดทับเส้นประสาทมีเดียนในข้างนั้นๆ ด้วยเช่นกัน เพราะการนอนตะแคงจะทำให้ข้อมืองอหรือเอียงมากกว่าปกติ ไปเพิ่มความดันในช่องข้อมือที่เส้นประสาทมากขึ้น



มีเพศสัมพันธ์ผิดท่า

ทำให้เกิดโรคพังพืดข้อมือ หากมีเพศสัมพันธ์กันในท่ากระดกข้อมือขึ้นเป็นเวลานาน ร่วมกับการที่ต้องแบกรับน้ำหนักของร่างกายส่วนบนนั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคพังพืดกดทับเส้นประสาทที่ข้อมือได้





โรคนิ้วล็อก

เป็นโรคทางมือที่เกิดจากการกำมือแน่น งอนิ้วมือนานหรือซ้ำๆ ทำให้เส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่ฝ่ามือมีแรงกระทำต่อกันมากจนเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัวขึ้น มักพบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุที่ใช้มือทำกิจกรรมหยิบจับสิ่งของอยู่ตลอดเวลา เช่น ทิวของหนัก บิดผ้าด้วยมือเปล่าจำนวนมากๆ หรือผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวาน โรคในกลุ่มรูมาตอยด์ เป็นต้น แต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันและรักษาให้หายได้ ถ้าดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

ผู้หญิงเป็นโรคนิ้วล็อกมากกว่าผู้ชาย 2-6 เท่า



ช่วงอายุที่พบมากที่สุดคือ อายุ 50-60 ปีและผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นโรคนิ้วล็อกมากกว่าคนปกติถึง 4 เท่า! โดยร้อยละ 4 เป็นมากกว่าหนึ่งนิ้ว

ลักษณะอาการ

เป็นภาวะที่นิ้วมือลือคติดอยู่ในท่าอ เวลาเหยียดนิ้วจะตืดขัดและสะดุด อาการนี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกนิ้ว และเกิดพร้อมกันได้หลายนิ้ว ส่วนใหญ่พบในนิ้วหัวแม่มือมากที่สุด รองลงมาคือ นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วก้อย และนิ้วชี้ ตามลำดับ และผู้ป่วยมักมีอาการนิ้วลือคมากขึ้นในช่วงหลังตื่นนอน โดยเฉพาะตอนที่เริ่มขยับนิ้วงอเหยียด จะมีอาการปวดจากการสะดุดลือคของเส้นเอ็น และปลอกหุ้มเส้นเอ็น แต่พองอเหยียดไปสักระยะหนึ่งอาการก็จะดีขึ้น



ปวดนิ้วลือคของคุณอยู่ระดับไหน

อาการของโรคนิ้วลือคมีอยู่ 4 ระดับ ได้แก่

ระดับหนึ่ง ปวด และกดเจ็บที่ปลอกหุ้มเส้นเอ็นตำแหน่งฝ่ามือ เคยงอเหยียดนิ้วแล้วสะดุด แต่ตรวจร่างกายอาจไม่พบว่าสะดุด

ระดับสอง ตรวจพบการสะดุดเวลางอเหยียดนิ้ว ยังสามารถเหยียดนิ้วเองได้สุด

ระดับสาม นิ้วตืดลือคต้องใช้มือช่วยเหยียด หรือองจิงจะสุด

ระดับสี่ นิ้วตืดลือคไม่สามารถเหยียดนิ้วให้สุดได้

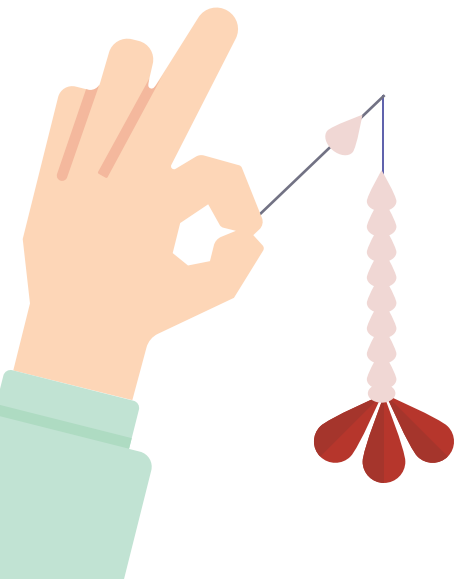


มือ·ป่วย·ได้

ถ้าใช้มากเกินไป

ใครสามารถเป็นโรคนี้ได้บ้าง

- คนที่ใช้งานมือซ้ำๆ หรือทำกิจกรรมที่ต้องกำมือแน่นและเกร็งข้อมือ เช่น การทำความสะอาดบ้าน (ซักผ้า, กวาดบ้าน เป็นต้น) ทำครัว ทำสวน การใช้งานโทรศัพท์สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ตลอดวัน หัวของหนักๆ ใช้กรรไกร
- ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคไต โรคของต่อมไทรอยด์ และโรคในกลุ่มรูมาตอยด์ เป็นต้น



งานอดิเรกเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ้วล็อก

ควรระมัดระวังในการทำกิจกรรมงานอดิเรก อาทิ งานหัตถกรรม เช่น การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเย็บปักถักร้อย หรือการเขียนหนังสือที่ต้องมีการเหยียดงอหรือกดนิ้วซ้ำๆ หากทำเป็นงานอดิเรกระยะสั้นๆ จะมีโอกาสเกิดโรคนิ้วล็อกต่ำ แต่หากทำเป็นกิจวัตรประจำวันหรือเป็นอาชีพจะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคนิ้วล็อกสูงขึ้น

ทำอย่างไร ให้ห่างไกลโรคทางมือ

1. หลีกเลี่ยงการทำงานโดยการงอข้อมือ

กำมือ หรือเกร็งข้อมือติดต่อกันนานๆ โดยควรหยุดพักการใช้งานมือทุก 15-25 นาทีใน 1 ชั่วโมง

2. ฝึกการใช้มือที่ถูกต้อง เช่น

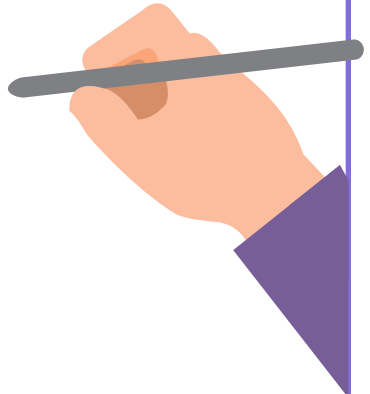
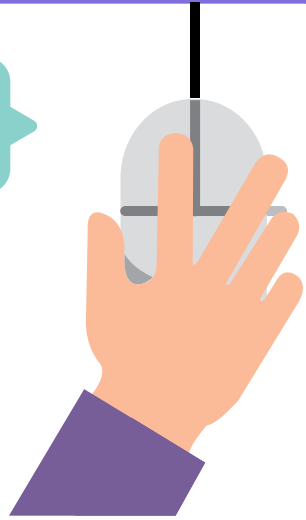
- **การเขียนหนังสือ** ควรใช้ปากกาตัวใหญ่และหมึกไหลลื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้นิ้วจับปากกาแรง และกดกระดาษแรง
- **การใช้เมาส์คอมพิวเตอร์** ควรหาแผ่นรองเมาส์ที่มีส่วนรองรับข้อมือ
- **การใช้แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์** ควรพยายามยกข้อมือให้อยู่ระดับข้อศอก หรือต่ำกว่าข้อศอกเล็กน้อย เป็นต้น

3. ควบคุมน้ำหนักตัวและโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่

4. ผ่อนคลายอิริยาบถด้วยการบริหารมือและข้อมือตามนี้

ท่าคดนิ้วคั่นลาง

ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ไข่มือข้างหนึ่ง ดันข้อมือ นิ้วมือเหยียดลงสุด ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง / เซ็ต สลับทำอีกข้างหนึ่ง วันละ 2-3 เซ็ต





ท่ากระดกข้อมือ

เริ่มจากคว่ำมือลง มือถือขวดน้ำหรือวัตถุที่มีน้ำหนักพอเหมาะ จากนั้นค่อยๆ กระดกข้อมือขึ้นใหม่มากที่สุดเท่าที่ทำได้ นิ่งค้างไว้ 2 วินาที แล้วค่อยกระดกข้อมือลงในทิศทางตรงกันข้าม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง / เซ็ต สลับทำอีกข้างหนึ่ง วันละ 2-3 เซ็ต

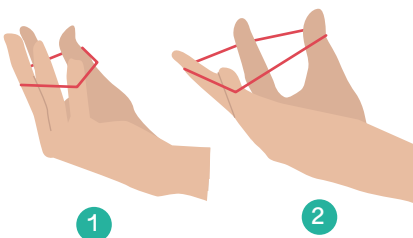
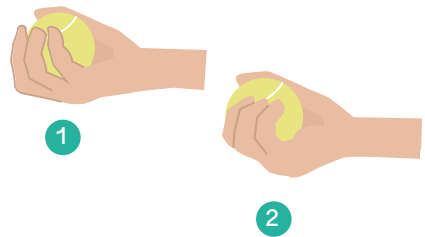


ท่างอนิ้วกำมือ

เริ่มจากแบมือ ค่อยๆ รุ่มปลายนิ้วทั้งสองข้างจนอยู่ในท่ากำมือ หลังจากนั้นให้เหยียดปลายนิ้วทั้งสองออกในขณะที่มือยังรุ่มอยู่ แล้วงอนิ้วทั้งสองสลับมาอยู่ในท่ากำมืออีกครั้ง โดยนิ้วหัวแม่มือเหยียดตรง ทำซ้ำๆ 10-15 ครั้ง / เซ็ต สลับทำอีกข้างหนึ่งวันละ 2-3 เซ็ต

ท่าบีบลูกบอล

ถือลูกเทนนิสไว้ในมือ ค่อยๆ ออกแรงบีบมากเท่าที่ทำได้แล้วคลายออก ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง / เซ็ต สลับทำอีกข้างหนึ่งวันละ 2-3 เซ็ต



ท่ากางง้างนิ้วมือ

ใช้ยางยืดคล้องปลายนิ้วมือในลักษณะห่อนิ้ว จากนั้นค่อยๆ กางนิ้วทั้งห้าออกในลักษณะแบมือเต็มที่ แล้วค่อยๆ ปล่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง / เซ็ต แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง วันละ 2-3 เซ็ต

มือ · ป่วย · ได้

ถ้าใช้มากเกินไป



เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือวิถีชีวิตกับโรคทางมือ โดย อ.นพ.เทพรัตน์ กาญจนเทพศักดิ์
- คู่มือภาวะโรคทางกระดูกและข้อกับการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กรมพลศึกษา
- เว็บไซต์หมอชาวบ้าน www.doctor.or.th

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 2