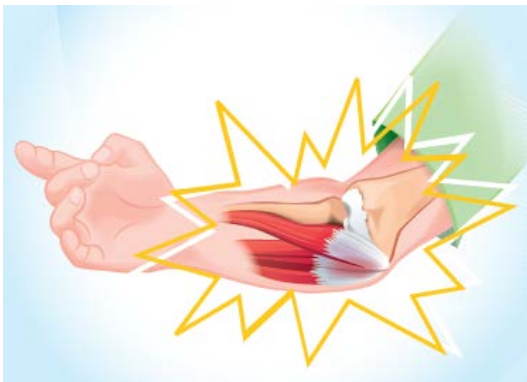


# อาการปวดที่บริเวณกระดูกข้อศอกด้านใน – ท่ากายบริหาร และการดูแล

เนื้อหาของบทความนี้เป็นฉบับที่ได้รับการแปลความหมายแต่จะใช้ฉบับภาษาจีนเป็นหลัก

## อาการปวดที่บริเวณกระดูกข้อศอกด้านใน

- การบาดเจ็บคล้ายกันกับโรคเอ็นอักเสบข้อศอกด้านนอกแต่ตำแหน่งที่เจ็บจะอยู่ด้านในของข้อศอก
- ปุ่มมีเดยล อีพิคอนไดล์ของกระดูกต้นแขนเป็นจุดที่ยึดติดกับกล้ามเนื้อเฟลกเซอร์ คาร์ไพของปลายแขน การใช้งานกล้ามเนื้อเฟลกเซอร์ คาร์ไพมากเกินไปจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยซ้ำกันบ่อยครั้ง รวมถึงการอักเสบของเส้นเอ็น และเนื้อเยื่ออ่อนอื่น ๆ ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อพยายามออกแรงในการแบกขนสิ่งของต่าง ๆ ด้วยข้อมือ หรือการหยิบจับ



## สาเหตุที่พบบ่อย

ส่วนใหญ่เกิดจากความเกร็งซ้ำ ๆ การบาดเจ็บ หรือการใช้แรงมากเกินไป:

- การถือ หรือยกของหนักซ้ำ ๆ กันเป็นเวลานาน
- ใช้งานข้อมือ และใช้มือหยิบจับมากเกินไปในชีวิตประจำวัน
- มักพบบ่อยในกลุ่มแม่บ้าน หรือผู้ที่ต้องหยิบจับเครื่องมือในการทำงานเป็นเวลานาน

## ลักษณะ และอาการของโรค

- เมื่อ **ข้อศอกด้านในเกิดอาการตึง และปวดอย่างรุนแรง** จะมีอาการไข้ และบวมเกิดขึ้น ความเจ็บปวดจะแพร่กระจายไปที่ปลายแขน
- ความเจ็บปวดจะรุนแรงขึ้นเมื่อกำลังกำมือ บิด ยก หรืองอข้อมือ
- ไม่สามารถออกแรงที่ข้อมือ หรือกำปืนได้
- ยึดข้อศอกให้เหยียดตรงได้ลำบาก

## การรักษา

### การรักษาด้วยยา

- หลังจากแพทย์ได้วินิจฉัยแล้ว ผู้ป่วยจะได้รับยาสำหรับรับประทานตามแพทย์สั่ง เช่น ยาต้านการอักเสบที่ไม่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์(NSAIDs) หากจำเป็น และยาแก้ปวดเพื่อลดอาการของโรค
- นอกเหนือไปจากยารับประทานแล้ว การฉีดสเตียรอยด์บนบริเวณที่ปวดยังสามารถบรรเทาอาการที่เกิดจากโรคกลุ่มอาการประสาทมือชาได้อีกด้วย

*หมายเหตุ. การฉีดสเตียรอยด์จะต้องดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญ*

### กายภาพบำบัด

นักกายภาพบำบัดจะทำการตรวจสอบผู้ป่วยอย่างละเอียด รวมทั้งทำการรักษา

และให้คำแนะนำสำหรับอาการของแต่ละคน

- การรักษาการบวมอักเสบ และยาบรรเทาปวด เช่น การใช้คลื่นเสียงความถี่สูง ประคบด้วยน้ำแข็ง การบำบัดด้วยคลื่นกระแทก และการบำบัดด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าพลังงานต่ำ
- การรักษาด้วยการฝังเข็ม
- การบำบัดด้วยการทำกายบริหาร รวมไปถึง การยืดกล้ามเนื้อ และการฝึกกล้ามเนื้อ
- การฝึกการทำงานของมือ และความยืดหยุ่น
- แก้ไขท่าทางในการทำงาน และชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง รวมถึงการดูแลรักษาที่บ้าน
- ทำกายบริหารที่บ้าน

การบำบัดด้วยคลื่นกระแทก

## ทำท่ากายบริหารที่บ้าน และการดูแลรักษา

### การรักษาในระยะเฉียบพลัน

- ในกรณีที่มืออาการอักเสบเฉียบพลันของบริเวณกระดูกข้อศอกด้านใน เจ็บปวดอย่างรุนแรง มีอาการไข้ และบวมเกิดขึ้นด้านในของข้อศอก ในช่วงเวลานี้ คุณควรหยุดใช้งานแขนของคุณ แล้วใช้น้ำแข็งประคบกดลงบนพื้นที่ที่มีปัญหาเพื่อบรรเทาอาการ

### การรักษาในระยะกึ่งเฉียบพลัน

- หลังจากอาการอักเสบเฉียบพลันลดลง ผู้ป่วยสามารถเริ่มนวด และยืดเบา ๆ ได้ซึ่งช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด เพิ่มระดับของการเคลื่อนไหวนิ้วหัวแม่มือ และลดการยึดเกาะของเส้นเอ็น

### นวดข้อศอก

(แนะนำให้นวดอย่างน้อย 3 ครั้งต่อวัน และ 3-5 นาทีในแต่ละครั้ง)



### การเหยียดกล้ามเนื้อของข้อมือให้ตึง

(ในขณะที่กำลังเหยียดให้ตึง คุณควรรู้สึกตึงที่ปลายแขน หรือข้อศอก ให้เหยียดตึงค้างไว้เป็นเวลา 15-20 วินาทีในแต่ละครั้ง ทำซ้ำ 5-8 ครั้ง และทำสามกลุ่มต่อวัน)



### การรักษาในระยะเรื้อรัง

- ผู้ป่วยควรสร้างทำให้ปลายแขน และข้อมือแข็งแรงขึ้นเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการปกป้องตนเอง
  - ทำบริหารการหยิบจับ



- ทำบริหารการยืดข้อมือ



- ทำบริหารการงอข้อมือ



### เคล็ดลับในการใช้ชีวิตประจำวัน

- หลีกเลี่ยงการกระทำที่ต้องใช้ข้อมือ และมือหยิบจับซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน เช่น:
  - การบิดผ้าขนหนู
  - การยกของหนัก
- ใช้เครื่องมือที่ออกแบบตามหลักสรีรศาสตร์เพื่อลดแรงกดบนแขน
- ให้ความสนใจไปที่ตำแหน่งของข้อมือ ปลายแขน และข้อศอก พักแขนให้ถูกต้อง
- **ทำการยืดกล้ามเนื้อ และทำท่าบริหารกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงมากขึ้น**



หากคุณมีคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อมูลที่ระบุไว้ในหนังสือเล่มนี้ โปรดปรึกษานักกายภาพบำบัดของคุณ