



# กลุ่มอาการเส้นประสาทถูกกดทับ บริเวณมือ

## Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

กลุ่มอาการที่เกิดจากความดันในโพรงข้อมือสูงขึ้น ทำให้เส้นประสาทกลางฝ่ามือขาดเลือดมาเลี้ยงและทำงานผิดปกติ

### อาการ

มีอาการชาตึง อ่อนแรงหรือปวดบริเวณนิ้วมือหรือมือเหมือนถูกไฟช็อต บางคนอาจปวดร้าวไปแขนและข้อศอกส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และครึ่งหนึ่งของนิ้วนาง ยกเว้นนิ้วก้อย อาจเป็นตอนกลางคืนและตื่นนอนตอนเช้า ระหว่างวันอาการอาจจะปรากฏขณะถือโทรศัพท์ อ่านหนังสือ ขับรถ การขยับหรือสับมืออาการปวดจะทุเลาลงได้ บางครั้งอาจรู้สึกปวดเมื่อแกว่งแขน อาการอาจเป็นๆ หายๆ แต่ถ้านานๆ อาการจะเป็นตลอดเวลา อาการเคลื่อนไหวมือลำบาก อ่อนแรงทำให้เวลาหยิบของแล้วของตกจากมือ เมื่อเกิดการอักเสบเรื้อรังรอบๆ เส้นประสาทมีเดียน ทำให้เกิดพังผืดหนาตัวขึ้นกดทับเส้นประสาท ทำให้สัญญาณประสาทช้าลง มีผลให้ความรู้สึกของนิ้ว

บางส่วนหายไปการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือลดลง ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะส่งผลให้ กล้ามเนื้อเสียการทำงานไปถ้าอาการเป็นมากๆ จะส่งผลให้เส้นประสาทบริเวณฝ่ามือไม่สามารถใช้งานได้



### สาเหตุ

เกิดจากเส้นประสาทบริเวณฝ่ามือถูกกดซึ่งแรงกดอาจเกิดจากการบวมหรืออะไรก็ตามที่ทำให้โพรงข้อมือซึ่งเป็นทางผ่านของเส้นประสาทแคบลงจากโรคประจำตัวที่เป็นหรือ สาเหตุอื่นๆ เช่น



- ไฮโปไทรอยด์
- รูมาตอยด์
- เบาหวาน
- ตั้งครรภ์
- ทำงานที่ใช้มือทำเดิมซ้ำๆ โดยเฉพาะท่าที่ต้องงอข้อมือ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ทำสวน
- การบาดเจ็บของข้อมือและมีกระดูกงอก
- การสูบบุหรี่เพราะการไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงเส้นประสาทบริเวณฝ่ามือลดลง



### การดูแลรักษา

1. หยุดกิจกรรมที่เป็นสาเหตุของอาการปวดพักการใช้ข้อมือเป็นช่วงๆ ระหว่างมีกิจกรรม
2. รับประทานยาลดปวดต้านการอักเสบเพื่อบรรเทาอาการปวดและลดอาการบวมเฉพาะระยะแรกเท่านั้น
3. ใส่อุปกรณ์ดามข้อมือตอนกลางคืนเพื่อให้ข้อมืออยู่ในท่าปกติตามธรรมชาติเพื่อลดความดันในโพรงข้อมือ
4. ออกกำลังกาย หรือขยับนิ้วและข้อมือเพื่อป้องกันการติดหยึดทำเมื่อมีอาการปวดหรือชา
5. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 - 2 สัปดาห์หรืออาการแย่ลงจากเริ่มแรกแพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์ เพื่อลดการอักเสบ
6. การผ่าตัดก็เป็นการรักษาอีกวิธีหนึ่ง แต่จะทำเฉพาะเมื่อมีอาการแย่ลงทำงานไม่ได้หรือหลังรักษา 3-4 เดือนแล้วอาการไม่ดีขึ้น



## การป้องกันการเกิด CTS

- พยายามทำข้อมือให้อยู่ในท่าตรง
- เมื่อพิมพ์งานใช้คอมพิวเตอร์ให้ข้อมืออยู่ในท่าตรงให้มือสูงกว่าข้อมือเล็กน้อย ปล่อยไหล่ตามสบายเมื่อแขนอยู่ข้างลำตัว
- ถ้าสามารถทำได้ให้เปลี่ยนมือใช้งานบ้าง เมื่อต้องทำอะไรซ้ำๆ



## มีโอกาสดูแลตัวเองได้หรือไม่

การป้องกันไม่ได้กลับเป็นซ้ำ คือการดูแลสุขภาพทั่วไป น้ำหนักตัวปกติ ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและยืดหยุ่น ถ้ามีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น ข้ออักเสบเรื้อรัง เบาหวาน ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



## เอกสารอ้างอิง

อดิศักดิ์ สังข์เพชร.(2550). ความผิดปกติที่เนื้อเยื่ออ่อนที่พบบ่อยในวิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ และคณะ(บก.). ออร์โธปิดิกส์ ฉบับเรียบเรียงใหม่ครั้งที่ 3 (หน้า 484-486).กทม: บริษัท โฮลิสติกพับลิชชิ่งจำกัดจัดพิมพ์.

Arthritis Health Center. Retrieved Aug 28, 2007 from <http://arthritis.webmed.com/understanding-arthritis-about-carpal-tunnel-syndrome?page=1>  
Carpal tunnel Syndrome. Retrieved Aug 28, 2007 from <http://www.mtsu.edu/wwhiteehi/atep/496/projects/carpaltunnel.html>.

Carpal Tunnel Syndrome. Retrieved July 14, 2007 from <http://www.providence.org/healthlibrary/content/Viewer.aspx?hwid=hw213308&serviceArea=generic>.

What is carpal Tunnel Syndrome? Retrieved Aug 28, 2007 from <http://www.carpaltunnel.com/ctr/index.html>.



# กลุ่มอาการเส้นประสาท ถูกกดทับบริเวณมือ (Carpal Tunnel Syndrome)



จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์  
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาพยาบาลศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รุ่งริษา กันทะวัน รวบรวม  
น.พ.สรศักดิ์ สุขผล ที่ปรึกษา