

เอ็นข้อมืออักเสบ (de Quervain's disease)



สาเหตุเกิดจากปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อมืออักเสบทำให้เกิดการบวม ปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัวขึ้น และเกิดการกดเบียดเส้นเอ็น การบวมทำให้เกิดการเจ็บปวด บริเวณข้อมือด้านข้างนิ้วหัวแม่มือ และจะมีอาการมากเมื่อกำมือ จับ ยกของ หรือบิดข้อมือ โรคนี้เป็นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เป็นได้ทุกอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นในผู้หญิงอายุ 30-50 ปี หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน รูมาตอยด์ มีโอกาสเป็นโรคนี้ได้มากกว่าคนปกติ

อาการ

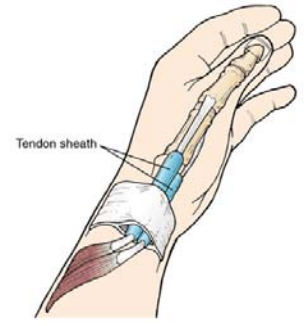
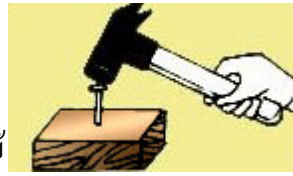
ปวดบริเวณข้อมือด้านนอกบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ อาการปวดอาจเกิดทีละน้อย หรือเกิดขึ้นทันที และจะรู้สึกปวดบริเวณข้อมือร้าวขึ้นไปที่แขน อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานมือและนิ้วหัวแม่มือซ้ำๆ โดยเฉพาะเมื่อยกของหนักหรือบิดข้อมือ อาการบวมจะเกิดบริเวณข้อมือด้านนอกบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ จะรู้สึกเมื่อสัมผัสบริเวณข้อมือและนิ้วหัวแม่มือ เพราะอาการบวมปวดทำให้ขยับนิ้วโป้งและข้อมือลำบาก

สาเหตุ

การใช้งานซ้ำๆ ไปหรืออาชีพที่อาจเป็นสาเหตุ

ได้แก่

- การบิดผ้าเปียก
- ทำสวน ปลูกต้นไม้
- การตอกหมอน
- การถักไหมพรม
- การยกของหนัก
- จูงสุนัขเดินเล่น
- แม่ลูกอ่อน อุ้มเด็ก ยกเหยือกชงนม
- แม่ครัว ยกกระทะลงจากเตาทุกๆ วัน
- พนักงานบริษัท มือใช้พิมพ์งานซ้ำๆ
- นักดนตรี
- ช่างไม้



การรักษา

วัตถุประสงค์เพื่อลด ความเจ็บปวดซึ่งเป็นสาเหตุของการอักเสบและการบวม

1. ระวังการใช้งานของมือและข้อมือที่ทำให้ปวด
2. หยุดการใช้งานข้อมือที่เป็นสาเหตุของอาการปวด จนกว่าอาการจะดีขึ้น
3. ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือไว้เป็นเวลา 3-6 สัปดาห์
4. รับประทานยาลดปวดต้านการอักเสบ



ถ้าอาการปวดไม่ดีขึ้นแพทย์อาจพิจารณาฉีด ยาสเตียรอยด์บริเวณข้อมือที่ปวดประมาณ 3 สัปดาห์ หลังฉีดยาผู้ป่วยจะสามารถกลับมาใช้งานข้อมือได้ ปกติ แต่บางกรณีอาจต้องฉีดซ้ำหลัง 4-6 สัปดาห์ แต่การฉีดยาจะไม่ฉีดเกิน 1-2 ครั้ง ถ้าฉีดแล้วไม่ดีขึ้น แพทย์จะพิจารณาผ่าตัด การผ่าตัดสามารถทำได้โดยการฉีดยาชาบริเวณข้อมือก่อนผ่าตัดผู้ป่วยสามารถ กลับบ้านได้ไม่ต้องนอนโรงพยาบาล โดยแพทย์จะ ผ่าตัดเลาะพังผืดที่หนาตัวกดทับเส้นเอ็นออก หลัง ผ่าตัดอาจต้องพักการใช้งานข้อมือประมาณ 2 สัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการรักษา หลัง ผ่าตัดอาจใช้เวลาเป็นเดือนๆ กว่าจะกลับมาเป็นปกติ

ดังนั้นการป้องกันการเกิดเอ็นข้อมืออักเสบจึง เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติโดยการหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆ ที่ สามารถทำได้ตั้งที่กล่าวมาแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีของมือ และสามารถใช้งานได้ตามปกติ



เอกสารอ้างอิง

อดิศักดิ์ สังข์เพชร.(2550). ความผิดปกติที่เนื้อเยื่ออ่อน ที่พบบ่อย ในวิวัฒน์ วจนะวิศิษฐ์ และคณะ(บก.). ออร์โธปิดิกส์ฉบับเรียบเรียงใหม่ครั้งที่ 3 (หน้า 486-487).กทม: บริษัท โฮลิสติกพับลิชชิงจำกัดจัดพิมพ์

de Quervain's Disease. Retrieved Aug 18, 2007 from <http://www.providence.org/healthlibrary/content/Viewer.aspx?hwid=zd1018spec&seviceArea=generic>

de Quervain's Stenosing Tenosynovitis. Retrieved Aug 18,2007 from <http://www.njcosmeticsurgery.com/microsurgery/quervan.html>

de Quervain's Tenosynovitis. Retrieved Aug 18, 2007 from <http://www.mayoclinic.com/health/de-quervainstenosynovitis/DS00692/DSECTION=3>

5-Minute Orthopaedic Consult. Retrieved Oct 5, 2007 from <http://gateway.tx.ovid.com/gw1/ovidweb.cgi>



เอ็นข้อมืออักเสบ (de Quervain's disease)



จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รุ่งริวา กันทะวัน รวบรวม
น.พ.สรศักดิ์ สุขผล ที่ปรึกษา

