

โรคนิ้วติดสะกด / นิ้วล็อก หรือ ข้อนิ้วติดงอ (Trigger finger)

เป็นความผิดปกติของนิ้วมือที่พบได้บ่อยที่สุด มักพบในคนทำงานที่ใช้มือในท่า กำบีบ อย่างแรง และซ้ำๆ บ่อยๆ ทำให้เกิด

การอักเสบระหว่าง

ปลอกหุ้มเอ็นและเส้นเอ็นทางด้านฝ่ามือที่ทำหน้าที่ในการงอนิ้วมือที่บริเวณโคนนิ้วมือนั้นๆ จนทำให้ปลอกหุ้มเอ็น

หนาตัวขึ้น เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านไปมาไม่สะดวก เกิดการฝืด ขัด เจ็บ และสะดุดเวลางอและเหยียดนิ้วมือ ถ้ามีอาการมากขึ้นจะพบว่า เมื่องอหรือกำนิ้วมือเข้ามาจนสุด จะมีเสียงดัง "กิ๊ก" แล้วนิ้วจะติดงออยู่อย่างนั้น ไม่สามารถเหยียดออกเองได้ ต้องใช้มืออีกข้างมาช่วยง้างนิ้วมือนั้นเหยียดออก ซึ่งจะมีอาการปวดที่โคนนิ้วมาก โรคนี้พบบ่อยในวัยกลางคน และเพศหญิงพบมากกว่าเพศชาย

โรคนี้สามารถพบร่วมกับโรคอื่นๆได้แก่ โรคเบาหวาน สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ผู้ป่วยที่ขาไม่ดี(เข้าเสื่อม สะโพกเสื่อม ฯลฯ) ที่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วยเดินเช่น ไม้เท้า ไม้ค้ำยัน (ทำให้ฝ่ามือต้องกดจับด้าม)



สาเหตุ :

1. การใช้งานของนิ้วมือมากและนานๆ ในท่ากำมือหรืองอนิ้วมือ ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับอาชีพ และการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ พบบ่อยในกลุ่มแม่บ้าน แม่ครัว ช่างตัดเสื้อผ้า ช่างทำผม หมอนวดแผนโบราณ ช่างซ่อม นักกีฬา กอล์ฟ แบดมินตัน เทนนิส

2. เป็นมาแต่กำเนิด พบในเด็ก (Congenital trigger finger) ส่วนใหญ่มักเป็นที่นิ้วหัวแม่มือ โดยนิ้วจะอยู่ในท่างอ บางครั้งพบทั้ง 2 ข้าง หรืออาจมีนิ้วอื่นร่วมด้วย อาการนี้อาจหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด เพียงช่วยคลึงฐานนิ้วหรือบริหารนิ้ว / การดัดนิ้ว ถ้าอาการไม่ดีขึ้นอาจต้องได้รับการผ่าตัดเมื่ออายุประมาณ 1 – 2 ปี

3. ภาวะที่มีการหนาตัวขึ้นของเยื่อหุ้มเส้นเอ็น โดยที่ปลอกหุ้มเอ็นจะหนาหรือไม่หนาก็ได้ เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ทำให้เกิดอาการนิ้วติดขัดขึ้นได้

อาการ และการรักษา :

อาการ และการรักษา มีอยู่ 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1.

อาการ : เจ็บฐานนิ้ว โคนนิ้วด้านฝ่ามือ นิ้วฝืด

การรักษา :

- พักการใช้งานของนิ้วมือในท่าที่กำมือ / งอนิ้วมากๆ
- รับประทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)
- แชนิ้วมือด้วยน้ำอุ่น

ระดับที่ 2.

อาการ : เจ็บฐานนิ้ว นิ้วสะดุด กระด้าง กำมือหรือเหยียดมือไม่สะดวก มีอาการเสียดังเวลางอหรือเหยียด

การรักษา :

- รับประทานยาต้านการอักเสบ
- การทำกายภาพบำบัด เช่น การแช่พาราฟิน การทำอัลตราซาวด์
- ฉีดยาสเตียรอยด์ (Steroid) เข้าไปบริเวณปลอกเอ็น เพื่อลดการบวมของเส้นเอ็นและปลอกเอ็น ทำให้อาการดีขึ้น แต่การฉีดยาอาจทำให้อาการดีขึ้นได้เพียงระยะเวลาสั้นๆ เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน สามารถกลับมาเป็นซ้ำอีกได้ พบว่าประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วยจะหายจากอาการนิ้วติดสะกด ส่วนอีกร้อยละ 25 จะหายหลังจากการฉีดยาเข็มที่ 2

ระดับที่ 3.

อาการ : นิ้วล็อก งอนิ้วมือ จะติดต้องใช้มือด้านตรงข้ามแกะ ้งางออก

การรักษา : เช่นเดียวกับระดับ 2 หรืออาจใช้วิธีการผ่าตัด

ระดับที่ 4.

อาการ : นิ้วล็อกติดยึด แกะไม่ออก งอหรือเหยียดนิ้วไม่ได้เลย

การรักษา : ผ่าตัด

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นโรคนิ้วติดสะกด

1. ไม่ขยับนิ้วหรือติดนิ้วที่มีอาการเล่น เพราะจะทำให้เส้นเอ็นอักเสบมากยิ่งขึ้น
2. เมื่อต้องทำงานที่ต้องกำ จับสิ่งของแน่นๆ เช่น จับตะหลิวผัดกับข้าว จับไม้กอล์ฟ ฯลฯ ควรดัดแปลงอุปกรณ์ที่ต้องใช้สม่ำเสมอ โดยการพันฟองน้ำหรือผ้ารอบๆ ด้ามจับ เพื่อให้ด้ามจับอ่อนขึ้นในขนาดที่เหมาะสม ที่สามารถทำได้หลวมๆ โดยไม่เมื่อยนิ้วมือ
3. ถ้ามีข้อผิดพลาดตอนเช้า การแช่น้ำอุ่นร่วมกับการขยับมือ กำ แบ เบาๆ ในน้ำ จะทำให้ข้อผิดพลาดลดลง

การป้องกัน

เนื่องจากโรคนี้ เป็นภัยเงียบ ที่มีสาเหตุ ป้องกันได้ ขอเพียงแต่ ตระหนัก คิดถึง และพยายามลด ความเสี่ยง โดยการหลีกเลี่ยงการใช้มือที่ต้องงอนิ้วมือ กำ บีบ หิ้ว ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ซึ่งบางกิจกรรมป้องกันได้ บางกิจกรรม ใช้เครื่องทุ่นแรงได้ จึงควรปฏิบัติดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการยกของหนักด้วยมือเปล่า โดยควรใส่ถุงมือและหรือใช้รถเข็น ช่วยทุ่นแรง
2. หลีกเลี่ยงการหิ้วของหนักๆ ด้วยมือเปล่า หรือใช้นิ้วเกี่ยว โดยให้ใช้ผ้าขนหนู หรือแผ่นฟองน้ำรองรับบริเวณฝ่ามือ หรือใช้มือซ้อนอุ้มพุงด้วยฝ่ามือ
3. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยมือเปล่า โดยควรใส่ถุงมือในขณะที่ทำงานเหล่านี้ เช่น ขุดเจาะพื้นปูน

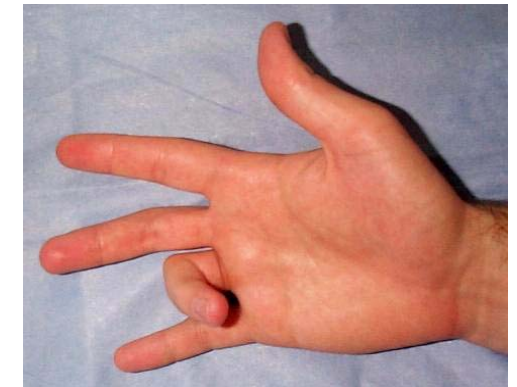
หรือพื้นดิน ชันไขควง / ประแจ ใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ ขั้วซี มอเตอร์ไซด์ ตีกอล์ฟ เป็นต้น

4. เลี่ยงการออกกำลังมือโดยใช้สปริงมือบีบ ควรออกกำลังมือโดยการกำ แบ หรือใช้ลูกกอล์ฟบริหารมือ
5. การทำกิจกรรมที่ใช้ด้ามจับอุปกรณ์ เป็นเวลานานๆ ควรเสริมให้ด้ามจับใหญ่พอดีมือและนุ่มมือ เช่น อุปกรณ์ไทร์เป่าลม อุปกรณ์ทำครัวหนักๆ (ด้ามจับกระทะ ตะหลิว)
6. ใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น เครื่องซักผ้า สายยางรดน้ำ ต้นไม้ เครื่องบดหรือสับอาหาร

เอกสารอ้างอิง

- วิโรจน์ กวินวงศ์โกวิท. (2537). Soft tissue disorder in Orthopaedics ใน สมชัย ปรีชาสุข และคณะ (บรรณาธิการ) **ออร์โธปิดิกส์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. (หน้า 219-223). กรุงเทพฯ: ไทศาลศิลป์การพิมพ์.
- Mohler, R.,et al. (2005). Trigger finger. Retrieved October 2, 2006 , from http://orthoinfo.aaos.org/fact/thr_report.cfm&topcategory=Hand&Thread_ID=168.

โรคนิ้วติดสะกด หรือ ข้อนิ้วติดงอ (Trigger Finger)



รวบรวมโดย : วันทนา วีระถาวร
ที่ปรึกษา : อ.นพ. สรศักดิ์ ศุภผล
หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
กันยายน 2549