



**ข้อไหล่** เป็นข้อที่สามารถเคลื่อนไหวได้ทุกทิศทาง และมีความคล่องตัวมาก ทำให้คนเราสามารถใช้แขนและมือในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้เต็มที่ ดังนั้นถ้ามีอาการปวดไหล่เกิดขึ้น ควรจำประวัติการเจ็บปวดด้วย เช่น ลักษณะอาการปวด เจ็บปวดทันทีหรือค่อยๆ เจ็บ ช่วงเวลาในการเจ็บปวด ตำแหน่งที่เจ็บ กิจกรรมใดที่ทำให้ปวดมากขึ้น เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรค และการรักษาให้ง่ายมากขึ้น

**อาการปวดไหล่เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง**

1. การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
2. การใช้ข้อไหล่อย่างไม่เหมาะสม ทำให้เส้นเอ็นและกล้ามเนื้ออักเสบหรือฉีกขาด บางครั้งอาจมีแคลเซียมมาเกาะบริเวณเส้นเอ็นที่อักเสบ
3. โรคข้ออักเสบที่มีข้อไหล่อักเสบร่วมด้วย เช่น โรครูมาตอยด์ โรคเกาต์ เป็นต้น
4. ถุงน้ำข้อไหล่อักเสบ
5. การเสื่อมตามธรรมชาติของกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และปัญหาข้อไหล่ติดแข็ง ซึ่งพบในผู้สูงอายุ
6. เป็นผลของอาการปวดร้าวจากการอักเสบของอวัยวะบริเวณใกล้เคียง
7. การติดเชื้อมดที่เรียก เชื้อวัณโรค



**ถ้ามีอาการปวดไหล่จะรักษาอย่างไร**

ในระยะที่ปวดไหล่รุนแรง ควรหยุดพักการใช้ข้อไหล่ อาจใช้ผ้าคล้องแขนไว้ และดูแลตนเองโดยรับประทานยาบรรเทาอาการปวด และประคบข้อไหล่ที่ปวดด้วยความเย็น

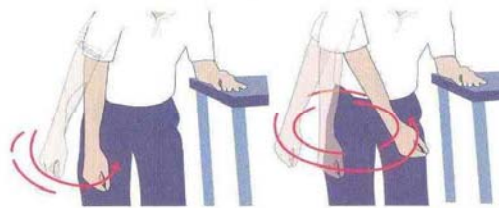


เมื่ออาการปวดทุเลาลง หรือในรายที่อาการปวดไหล่ไม่รุนแรง ให้ประคบด้วยความร้อน โดยใช้ถุงน้ำร้อน ผ้าชุบน้ำอุ่น และเริ่มบริหารข้อไหล่ อย่างไรก็ตาม ไม่ควรหยุดใช้ไหล่เกิน 2-3 วัน เพราะจะทำให้เกิดภาวะข้อไหล่ติดแข็งได้

**ท่ากายบริหารข้อไหล่ทำอย่างไร (กรณีข้อไหล่ติด)**

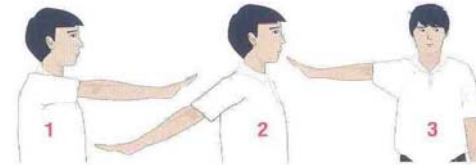
การบริหารข้อไหล่ ควรเริ่มทำหลังจากอาการปวดทุเลาลง โดยเริ่มบริหารในท่าที่ 1 ถึง 2 ก่อน ท่าละ 10 ครั้ง เมื่ออาการปวดดีขึ้น ให้บริหารจนครบทุกท่า ท่าละ 10 ครั้ง

**1. ท่าหมุนข้อไหล่** ยืนก้มหลังลงเล็กน้อย ใช้มืออีกข้างจับโต๊ะเพื่อช่วยพยุงตัว หรือนอนคว่ำอยู่บนเตียง แล้วปล่อยแขนห้อยทิ้งไหล่ลงตรงๆ ค่อยๆ หมุนแขนเป็นวงกลมให้หมุนเป็นวงเล็กแล้วขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ หมุนประมาณ 10 รอบแล้วพัก

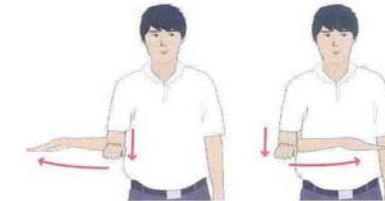


หมุนแขนเป็นวงกลมให้หมุนเป็นวงเล็ก แล้วขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ

**2. ท่าเคลื่อนไหวไหล่ทุกทิศทาง** แต่ละท่าทำค้างไว้ นับ 1 ถึง 10 แล้ววางแขนแนบลำตัว ทำต่อเนื่องจนครบทุกท่า



1. ยกแขนเหยียดตรงไปด้านหน้า สูงเสมอไหล่
2. ยกแขนเหยียดตรงไปด้านหลังให้มากที่สุด
3. ยกแขนเหยียดตรง กางออกข้างลำตัว สูงเสมอไหล่



**4. แขนแนบลำตัว** งอข้อศอกตั้งฉาก ให้มือชี้ตรงไปข้างหน้า แล้วหมุนไหล่ให้แขนบิดหมุนออกมากที่สุด โดยให้ข้อศอกแนบลำตัว ค้างไว้ แล้วหมุนไหล่ให้แขนบิดหมุนเข้ามากที่สุด