

ปวดข้อศอก

(TENNIS ELBOW)

เมื่อท่านมีอาการปวดข้อศอก ต้องสังเกตตำแหน่งที่มีอาการ ลักษณะอาการปวด เวลาใดหรือกิจกรรมชนิดไหนที่ทำให้มีอาการปวดมากขึ้น เพราะแพทย์จะสามารถวินิจฉัยโรคตามข้อมูลดังกล่าว

อาการปวดข้อศอกมี 3 ประเภท

1. ปวดข้อศอกด้านนอก (Tennis elbow)
2. ปวดข้อศอกด้านใน (Golfer's elbow)
3. ปวดข้อศอกด้านหลัง (Bursitis)

ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการปวดข้อศอกด้านนอก ซึ่งพบได้มากและบ่อยกว่าการปวดในตำแหน่งอื่น

สาเหตุเกิดจากอะไรได้บ้าง

1. ลักษณะงานที่ต้องใช้แขนหรือข้อมือซ้ำๆ เช่น ช่างประเภทต่างๆ ที่ต้องทำงานโดยใช้ข้อมือทำงานซ้ำๆ ไม่ว่าจะเป็นทาสี ตอกตะปูหรือหมุนไขควง ชาวไร่ชาวนาที่ใช้จอบเสียม ขุดดิน แม่บ้านที่ทำงานบ้านประเภทซัก บิด ขัดหรือถู พนักงานพิมพ์ดีดและเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
2. นักกีฬาหรือผู้ที่เล่นเทนนิสนานๆ ครั้ง อุปกรณ์หรือทักษะการเล่นไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะทำตีด้วยหลังมือ (backhand)



พยาธิสภาพ

เกิดการฉีกขาดของเส้นเอ็นที่เชื่อมสภาพรอบๆ ข้อศอกจากการขาดความยืดหยุ่นและใช้งานหนักซ้ำๆ จนร่างกายซ่อมแซมไม่ทันจึงทำให้เกิดการอักเสบ

อาการปวดเป็นอย่างไร

- ปวดบริเวณปุ่มกระดูกข้อศอกด้านนอก อาจมีอาการปวดร้าวไปทั้งแขนจนถึงข้อมือ
- ปวดมากขึ้นเวลายกของเกร็งแขน ขยับข้อศอก ข้อมือหรือกำมือแน่นๆ เพราะจะไปใช้งานบริเวณที่มีการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จนถึงมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย
- อาการปวดจะเป็นอยู่ประมาณ 6 - 12 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นมานานมากอาจใช้เวลารักษาเป็นปี

มีวิธีการรักษาอย่างไร

แพทย์จะให้ยาแก้ปวดลดการอักเสบ (NSIADS) ชนิดรับประทาน หรือนิโคตาสเตียรอยด์ เฉพาะตรงบริเวณที่ปวด เพื่อบรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบ ซึ่งบางครั้งก็อาจฉีดยาเข้าแต่ไม่ควรเกิน 2-3 ครั้ง/ปี ในจุดเดียวกัน

ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ระยะที่ 1 เพื่อลดอาการอักเสบและอาการปวด

- พักหรือใช้งานให้น้อยลง โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการ หลีกเลี่ยงการใช้งานผิดท่า

- ประคบด้วยน้ำแข็ง ภายใน 2 วันแรกควรประคบครั้งละ 20 นาทีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อลดความปวดจากการอักเสบและลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อ
- ถ้าจำเป็นแพทย์จะพิจารณาให้ใช้เฝือกรัดใต้ข้อศอก (Tennis elbow support) กรณียังต้องใช้งานแขนมาก



ระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) โดยการกระดกข้อมือขึ้นลงและหมุนในขณะที่ทำข้อศอกควรเหยียดตรง ในการทำแต่ละครั้งให้ค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่ควรระวังไม่ทำงานมีอาการปวดมาก



2. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening) โดยใช้อุปกรณ์ช่วย

- กระดกข้อมือขึ้นลง โดยนั่งบนเก้าอี้ถือตุ้มน้ำหนักขนาด 0.5 กิโลกรัมไว้หน้ามีอวางแขนบนขาหรือบนโต๊ะ กระดกข้อมือขึ้นลงช้าๆ



ปวดข้อศอก

(TENNIS ELBOW)



จัดทำโดย หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์
ภาควิชาออร์โธปิดิกส์และภาควิชาพยาบาลศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รุ่งริษา กันทะวัน รวบรวม
น.พ.ธนพจน์ จันทรนุ่ม ที่ปรึกษา

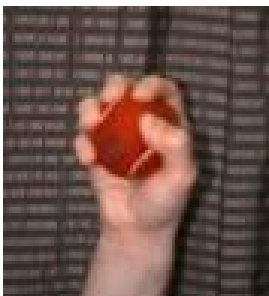
- บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านนอก โดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามจับคล้ายช้อน นั่งบนเก้าอี้วางแขนบนโต๊ะ จับอุปกรณ์ตั้งตรงแล้วบิดไปซ้ายและขวาซ้ำๆ



- บริหารนิ้ว โดยใช้หนังยางที่มีความตึงพอควรสวมที่นิ้วที่ 5 แล้วพยายามกางนิ้วออกให้มากที่สุดค้างไว้ 25 วินาที ทำ 3 ครั้ง แล้วเพิ่มความแข็งแรงของหนังยางขึ้นอีก



- บริหารมือ โดยกำลูกบอลยางหรือลูกเทนนิสไว้ในมือแล้วพยายามบีบค้างไว้ 25 วินาที ในครั้งแรกๆ อาจไม่ค่อยมีแรงต้องฝึกทำซ้ำๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง



ระยะที่ 3 ทำเหมือนระยะที่ 2 แต่เพิ่มน้ำหนักของอุปกรณ์ หรือเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้นเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมความพร้อมในการใช้งานต่อไป

สำหรับนักกีฬาสิ่งที่ต้องทำคือการจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น อาทิเช่นการใช้อุปกรณ์ในบ้าน เช่น ด้ามไม้กวาด ทำหีบจับหนังสือ/เอกสาร ไม้เทนนิสต้องขนาดพอเหมาะไม่ใหญ่เกินไปควรหัดไม้ควรมีขนาดประมาณ 95-110 ตารางนิ้ว ทำจากกราไฟต์จะช่วยลดแรงสั่นสะเทือนได้ดีกว่า เส้นเอ็นไม่ควรจึงดึงเกินไป ควรเช็กทุก 6 เดือน ด้ามจับต้องมีขนาดเหมาะสมมือ เป็นต้น รวมทั้งทักษะการเล่นที่ถูกต้องจะช่วยลดการบาดเจ็บได้มาก ส่วนผู้ที่ทำงานโดยต้องใช้กล้ามเนื้อแขน ข้อมือ ข้อศอกในลักษณะซ้ำๆ ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานที่หนักเกินไปแต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้การบริหารกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ที่กล่าวมาจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะช่วยลดการบาดเจ็บของข้อศอกบริเวณด้านนอกได้

ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรักษาหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แต่ในกรณีที่ได้รับการรักษาเต็มที่แล้วอย่างน้อย 3-6 เดือน อาการยังไม่ดีขึ้นการผ่าตัดนำพยาธิสภาพของเส้นเอ็นออกจะช่วยลดอาการได้

