



5 ความเสี่ยง จากการจับโทรศัพท์มือถือ

การใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ทำให้เนื้อเยื่อนิ้วมือ
ข้อมือ และข้อศอกรับแรงซ้ำ ๆ เกิดการบาดเจ็บสะสม
ปวด ชา และอ่อนแรงได้

เส้นเอ็นข้อมืออักเสบ

จากการใช้งานนิ้วหัวแม่มือมาก

นิ้วล็อก

จากการเกร็งนิ้วมือเมื่อจับโทรศัพท์มือถือนาน ๆ

เส้นประสาทข้อมือถูกกดทับ

จากการเกร็งข้อมือมากเกินไป

เส้นเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ

จากการบิดท่าโทรศัพท์มือถือนานเกินไป

เส้นประสาทข้อศอกด้านในถูกกดทับ

จากการงอศอกมากเกินไป

วิธีรักษา +

- * พักการใช้งานโทรศัพท์มือถือจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- * แช่น้ำอุ่นหรือประคบอุ่น ครั้งละ 10-15 นาที วันละ 1-2 ครั้ง
- * รับประทานยาลดการอักเสบ (หากมีข้อห้าม ได้แก่ มีประวัติแผลในทางเดินอาหาร โรคหัวใจ และหลอดเลือด ไม่ควรรับประทาน)
- * หากมีอาการบวม แดง ร้อน หรือยิบแล้วปวดมาก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

วิธีป้องกัน

- ลดระยะเวลาการใช้งานโทรศัพท์มือถือ
- ปรับท่าทางการใช้งาน ไม่เกร็งข้อมือ หรืองอศอกมากเกินไป
- กำมือ แบมือ หมุนข้อมือเบา ๆ รวมถึงยืดเหยียดมือและศอกเป็นประจำ