



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# ห้กนิ้วบ่อย

ต้องรู้สิ่งนี้!



## เสียงห้กนิ้วเกิดจาก?

ข้อนิ้วมือมีน้ำและฟองอากาศเกิดขึ้น  
เมื่อกนิ้วฟองอากาศจะถูกบีบออกมา  
และเกิดเป็นเสียง

ผลเสีย

## จากการห้กนิ้ว

- เสี่ยงโรคข้อนิ้วมือเสื่อม
- ข้อนิ้วมืออักเสบหรือหลวม
- เอ็นนิ้วมืออักเสบ
- กระดูกโปนใหญ่ขึ้น
- กระดูกเจริญเติบโตผิดปกติ หรือผิดรูป

## บริหารนิ้วมือ

### เลี่ยงการห้กนิ้ว



แช่มือในน้ำอุ่น  
10-15 นาที



นวดเพื่อคลาย  
กล้ามเนื้อมือ



ยืดเหยียดนิ้วมือ  
เช่น กำและแบมือ



บริหารนิ้วมือด้วย  
อุปกรณ์ เช่น  
ลูกบอล ที่บีบมือรูปตัววี