



นิ้วล็อก Trigger Finger

นิ้วล็อก คือ การอักเสบของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นบริเวณโคนนิ้วมือ เวลาขยับนิ้วอาจรู้สึกเหมือนมีการ “คลิก” หรือ “กระตุก” และบางครั้งนิ้วจะล็อกค้างอยู่ในท่ากำหรืองอ

สาเหตุ

- พิมพ์งานติดต่อกันหลายชั่วโมง
- ชักผ้าและบิดผ้าบ่อย ๆ
- การหิ้วของหนัก
- การจับอุปกรณ์ที่แน่น ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน
- เล่นมือถือเป็นเวลานาน

การรักษา

ระยะ 1-2

- การกินยาแก้ปวด
- พักการใช้งานของนิ้ว
- อาจพิจารณาอุปกรณ์ดามนิ้ว เพื่อป้องกันการใช้งานของนิ้ว
- อาจมีการใช้เครื่องอัลตราซาวด์ เลเซอร์



ระยะ 3-4

- การฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่
- ผ่าตัดปล่อยหุ้มเอ็นที่หนาตัว ให้เปิดขยายขึ้น และทำให้เส้นเอ็น ขยับได้คล่องตัวขึ้น



อาการ

ระยะ

1

ปวดบริเวณโคนนิ้วมือแต่ยังไม่มีอาการสะดุดระหว่างการเคลื่อนไหว นิ้วรู้สึกตึงและเจ็บเล็กน้อยบริเวณโคนของนิ้วมือ

ระยะ

2

ติดขัดขณะขยับนิ้ว และอาจรู้สึกว่ามีเสียง “คลิก” ระหว่างที่งอและเหยียดนิ้ว

ระยะ

3

นิ้วติดล็อก แต่ยังสามารถเหยียดออกได้ โดยการใช้มืออีกข้างช่วยแกะ

ระยะ

4

นิ้วล็อกค้างถาวร ไม่สามารถขยับได้เอง และมีอาการปวดตลอดเวลา

การป้องกัน



ไม่ใช้คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์นานจนเกินไป



ไม่หิ้วของหนักเกินไป



ไม่หัก ดัด หรือเหยียดนิ้ว



หลีกเลี่ยงการชักผ้าด้วยมือ



นำผ้ามาพันรอบ
ด้ามอุปกรณ์กีฬา

