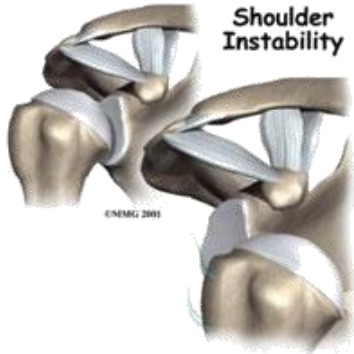


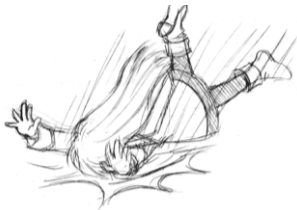
# ข้อไหล่หลุด

หมายถึง การที่ผิวข้อหัวไหล่เลื่อนหลุด  
ออกจากกันโดยตลอด



## สาเหตุ

- ❖ เกิดจากแรงกระแทก โดยตรงบริเวณไหล่
- ❖ เกิดจากการหกล้ม



## อาการและการแสดง

1. ปวดบริเวณหัวไหล่
2. ด้านหน้าเห็นหัวกระดูกต้นแขนตุงออกมา
3. ไหล่ลู่ลง
4. กล้ามเนื้อต้นแขนแฟบ
5. งอข้อศอกใช้มือแตะไหล่อีกข้างไม่ได้

## การรักษา

1. ต้องดึงให้เข้าที่โดยเร็วมากที่สุดเท่าที่จะทำได้



2. พันแขนติดกับลำตัว ในท่างอข้อศอกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ หลังการดึงข้อไหล่

3. ห้ามกางแขนหรือหมุนแขนออกด้านนอก

## การดูแลตนเอง ภายหลังได้รับการรักษา

1. ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบไว้ประมาณ 20 - 30 นาที
2. บริหารข้อไหล่ให้เร็วที่สุดโดยการยื่นโน้มตัวไปข้างหน้าห้อยแขนลงแกว่งไปมาแบบลูกตุ้มนาฬิกาทำดังนี้
  - 2.1. แกว่งซ้ายไปขวา ไปมา 5 ครั้ง
  - 2.2. แกว่งหน้าหลังไปมา 5 ครั้ง
  - 2.3. แกว่งเป็นวงกลม 5 ครั้ง



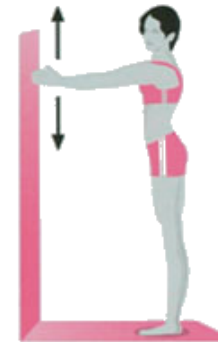
## ถ้ามีการติดของข้อไหล่ ควรบริหาร ดังนี้

1. ทำนิ้วไต่ผนัง

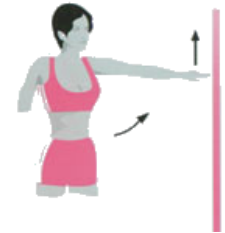
1.1 ยืนหันหน้าเข้าผนัง ห่างจากผนังประมาณ

1 ฟุต เอามือวางที่ผนังแล้วใช้

นิ้วไต่ผนังขึ้นไปเรื่อยๆ ให้สูงมากที่สุดเท่าที่จะทนปวดได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วทำเครื่องหมายไว้ วันต่อมาก็พยายามทำให้สูงกว่าเดิม อย่าเขย่งหรือเอียงตัว



1.2 ยืนหันด้านข้าง ทำแบบเดียวกัน



2. ทำซักรอก

นำเชือกคล้องผ่านรอกเหนือศีรษะทางด้านหน้า ใช้มือจับปลายเชือกทั้งสองข้างแล้วใช้

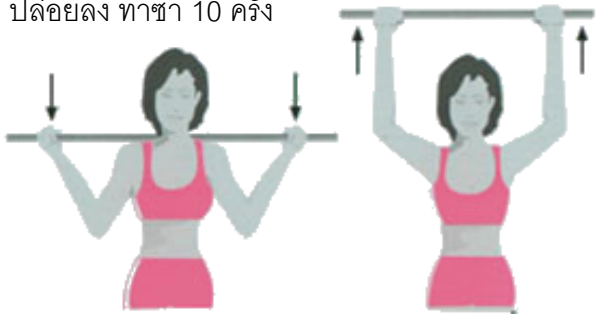


แขนข้างที่ไม่ปวดดึงเชือกลงเพื่อยกแขนข้างที่ปวดขึ้น ให้ยกสูงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ หย่อนเชือกลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

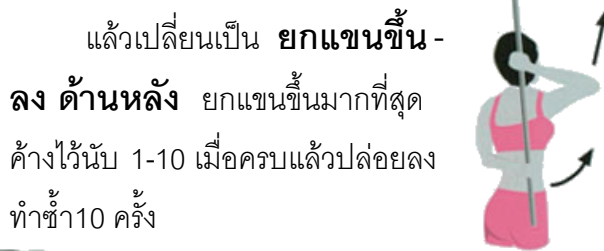
### 3. การบริหารด้วยไม้พลอง

เริ่มต้นโดยใช้ไม้พลอง ที่หนักพอสมควร ยาวประมาณ 2-3 ฟุตและมือกำได้ถนัด ยื่นแขนและเหยียดข้อศอกตรงไปข้างหน้า ใช้มือทั้งสองข้างจับไม้พลองโดยให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน แล้วใช้มือข้างดีเคลื่อนไม้พลองไปเพื่อดึงแขนข้างบาดเจ็บให้ตามไปด้วย ดังนี้

**3.1 ยกแขนขึ้น -ลง ด้านหน้า** ยกแขนขึ้นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ นับ 1-10 เมื่อครบแล้วปล่อยลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



แล้วเปลี่ยนเป็น **ยกแขนขึ้น -ลง ด้านหลัง** ยกแขนขึ้นมากที่สุด ค้างไว้ นับ 1-10 เมื่อครบแล้วปล่อยลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง



**ยกแขนสูงเหนือศีรษะ** แล้วเอียงไปด้านซ้ายให้มากที่สุด สลับกับเอียงไปด้านขวาให้มากที่สุด ทำข้างละ 10 ครั้ง



### 4. การเคลื่อนไหวด้วยตนเอง

พยายามเคลื่อนไหวข้อไหล่ ทุกทิศทาง ทำท่าละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 วัน

**ท่าที่ 1** ยกแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า พยายามยกให้สูง เพื่อให้ต้นแขนชิดใบหู แล้วกลับลงท่าเดิม ค่อยเพิ่มมุมขึ้น



**ท่าที่ 2** กางแขนทั้ง 2 ข้างจนสูงระดับไหล่จึงหงายมือแล้วยกแขนขึ้นต่อไป พยายามให้สูงขึ้นจนต้นแขนชิดใบหู แล้วกลับลงท่าเดิม พยายามพินึกว่ามีมือลง ลดลงต่อไป



**ท่าที่ 3** เอามือทั้ง 2 ข้าง ประสานท้ายทอย กางศอกทั้ง 2 ข้างไปด้านหลังให้สุด แล้วหุบศอกมาชิดด้านหน้าให้มากที่สุด



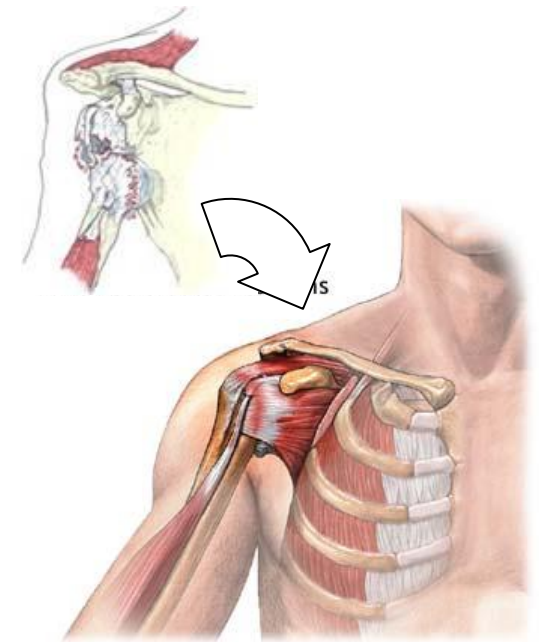
**ท่าที่ 4** เอามือข้างไหล่จับไขว้หลัง ให้ปลายมือไปอยู่ด้านตรงข้าม และให้สูงขึ้นไปฝ่ามือหงายออก เอามือข้างไหล่จับข้อศอกมาเตะเบา ค่อยๆ ขยับให้ต่ำลง ใช้มือ อีกข้างช่วยดันศอก ผลักขึ้นสูง



สำหรับการบริหาร ควรทำท่าละ 20 - 30 ครั้ง วันละ 2 - 3 ครั้ง และก่อนบริหารควรประคบด้วยน้ำอุ่น 20 นาทีเพื่อลดอาการเจ็บปวด

จะดูแลตนเองอย่างไรเมื่อ

# ข้อไหล่หลุด



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก  
โทร. (056) - 219888 ต่อ 1301  
จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์  
โทร. (056) - 219888 ต่อ 5200, 9801