

โรคนิ้วล็อก

เป็นความ

ผิดปกติของนิ้วมือ

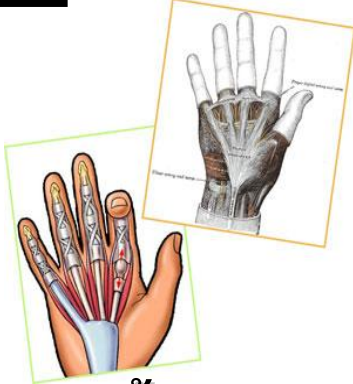
ที่พบบ่อยที่สุดในคน

แข็งแรงปกติ ที่นิ้วมืออง

ไม่ลงเหยียดไม่ออก

สะดุดหรือลื่น ค.เจ็บปวด

เวลาฝืนง้าง



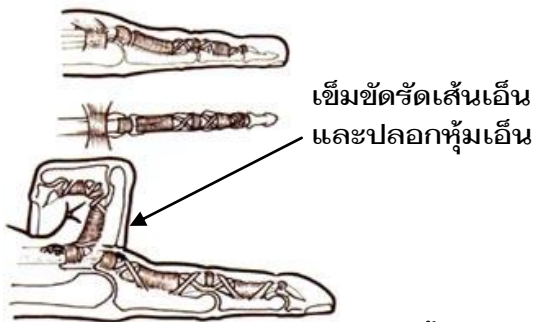
สาเหตุของโรคนิ้วล็อก

เกิดจากการใช้งานของมืออย่าง

รุนแรง ในการบีบกำ หิ้วของหนักๆ ซ้ำๆ จนปลอก

หุ้มเอ็นบวมหดรัด ขาดความยืดหยุ่น เป็นผลให้เส้นเอ็น

เคลื่อนตัวผ่านปลอกเอ็นไม่สะดวก



รูปแสดงพยาธิสภาพการเกิดนิ้วล็อก

ใคร ? มีโอกาสเป็นโรคนิ้วล็อก

โรคนี้พบบ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

และพบบ่อยที่อายุ 40-50 ปี จะเกิดกับผู้ที่ใช้งาน

มือในลักษณะเกร็งนิ้วบ่อยๆ เช่น

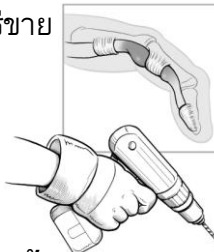
• แม่บ้าน หิ้วถุงพลาสติกหนักๆ หิ้วถังน้ำซักบิดผ้า กำมือสับหมู/ไก่

• คนทำสวน ใช้กรรไกร/มีด ตัดหรือฟันกิ่งไม้ ใช้จอบ/เสียม ขุดดิน

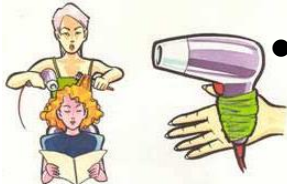


• คนขายของ หิ้วสินค้าเดินเร่ขาย

• ช่างไฟฟ้า ช่างโทรศัพท์ ช่างก่อสร้าง ช่างไม้ ช่างปูน ใช้มือกำ บีบเครื่องมือ



• ช่างตัดเสื้อผ้า ช่างทำผม ช่างเจีย ยระไน พลอย



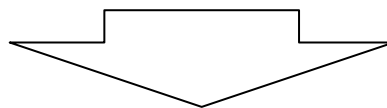
• หิ้วยกของหนักเป็นประจำ เช่น คนขาย/คนส่งน้ำขวด เบียร์ โซดา คนส่งแก๊ส

• พนักงานธนาคาร หิ้วถุงเหรียญหนักๆ เป็นประจำ

• นักกอล์ฟ นักแบดมินตัน

• คนทำขนม นวดแป้งและซาลาเปา

• หมอฟัน นักเขียน ครู นักบัญชี ผู้บริหาร



อาชีพเหล่านี้ควรระวังเป็นพิเศษ

อาการของโรคนิ้วล็อก

เริ่มต้นเจ็บบริเวณ

ฐานนิ้ว ขยับนิ้วมือเจ็บ

การงอและการเหยียดนิ้วผิด

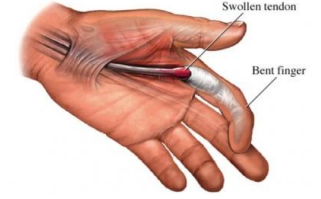
สะดวก จนเกิดอาการล็อก

เหยียดนิ้วไม่ออก หรือองนิ้วไม่เข้า นิ้วแข็งบวมชา นิ้ว

เกยกัน กำมือไม่ลง นิ้วโก่งงอ หากไม่ได้รับการรักษา

นิ้วข้างเคียงก็จะยึดติดแข็งใช้งานไม่ได้ซึ่งเปรียบเหมือน

มือพิการ



การรักษาโรคนิ้วล็อก

1. ในระยะแรก มีอาการเพียงเจ็บฐานนิ้ว

• ควรพัก การใช้งานมือที่รุนแรง การแช่น้ำอุ่น

• การใช้ยาต้านอักเสบ เพื่อลดการอักเสบ ลดบวม ลดปวด และพักการใช้มือ

• กายภาพบำบัด ได้แก่ การใช้เครื่องตามนิ้วมือ การนวดเบาๆ การใช้ความร้อนประคบ การออกกำลังกายเหยียดนิ้ว



• ฉีดยา สเตียรอยด์เฉพาะที่ เป็นการรักษาแบบชั่วคราว และข้อจำกัดก็คือ ไม่ควรฉีดยาเกิน 2-3 ครั้ง ต่อ 1 นิ้วที่เป็นโรค

2. ในระยะรุนแรง มีอาการยึดติดที่รุนแรงหรือ นิ้วติดล็อก จำเป็นต้องรับการผ่าตัด

โรคนิ้วล็อก ป้องกันได้

การระมัดระวังการใช้งานของนิ้วมืออย่างถูกสุขลักษณะ จะสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บของปลอกหุ้มเอ็นและป้องกันโรคนิ้วล็อกได้

ข้อควรระวัง!!



- หิ้วถุง/ตะกร้าหนัก ๆ รับน้ำหนักที่ข้อมือ



- ตัดกิ่งไม้มือเปล่า



- บิดผ้า ซักผ้าด้วยมือ



- หิ้ว/ยกของหนัก เช่น ถังแก๊ส ลังน้ำ



- กำ หยีบ บีบ เครื่องมือ นาน ๆ



ข้อควรปฏิบัติ



- ไม่หิ้วถุง/ตะกร้าหนัก ๆ
- ใช้วิธีการอุ้มประคองแทน

- ใส่ถุงมือตัดกิ่งไม้/ต้นไม้

- ไม่ควรบิดผ้า/ซักผ้าด้วยมือจำนวนมาก ๆ

- ใช้รถเข็น

- ใส่ถุงมือหรือห่อหุ้มด้ามจับเวลาใช้อุปกรณ์ช่าง

- ใช้เครื่องทุ่นแรง



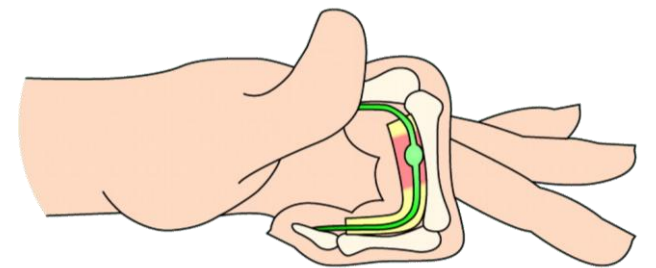
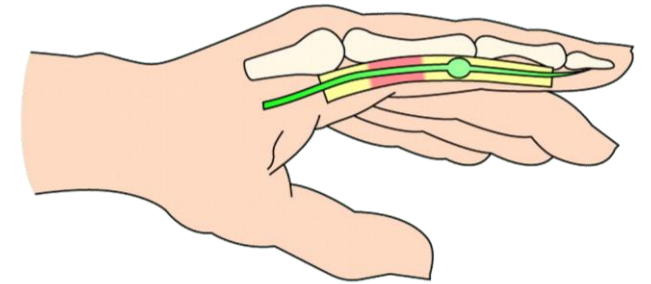
กายภาพมือง่ายๆ ก่อนนิ้วล็อก



1. ยึดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยทำ 6-10 ครั้ง/เซต
2. บริหารมือ นิ้วมือ โดยฝึกกำ-แบ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อมือ และกล้ามเนื้อมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต
3. เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อที่ไขว้-เหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต



โรคนิ้วล็อก



ข้อมูลจาก ... นพ.วิชัย วิจิตรพรกุล
รพ.เลิดสิน

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801