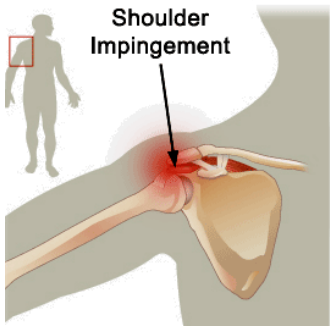


ปวดไหล่

ข้อไหล่ เป็นข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวได้ทุก



ทิศทาง หากมีการ
บาดเจ็บหรือยึดหรือ
เคลื่อนไหวไม่ดี จะทำ
ให้ประสิทธิภาพการ
ทำงานของแขนและมือ
ลดลง

สาเหตุของการปวดไหล่

1. ถูกระชากกระแทก
ในการเล่นกีฬา หรือ
อุบัติเหตุ หรือจากการใช้
งานอย่างหนักและรุนแรง
ผิดปกติ



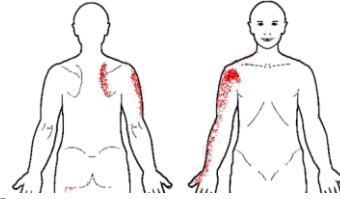
2. การเสื่อมของเส้นเอ็น
รอบข้อ ทำให้เกิด “ไหล่
ติด” ยกแขนหรือไขว้หลัง
ไม่ได้

3. มีพยาธิสภาพบริเวณคอ
หรือสะบัก เช่น กระดูก
งอกทับเส้นประสาทหรือมีพัง
พืดที่กล้ามเนื้อสะบัก



อาการของการปวดไหล่

1. ปวดรุนแรงเคลื่อนไหว
ไม่ได้ อาจเห็นการบวม
แดงซ้ำของข้อไหล่
2. ปวดแบบตื้อๆ ตลอดเวลา



ข้อควรปฏิบัติ เมื่อมีอาการปวดไหล่

1. หยุดพักการใช้ข้อไหล่
2. ประคบด้วยความเย็น วันละ
2-3 ครั้ง ครั้งละ 15 -30 นาที
ใน 2 -3 วันแรก เพื่อบรรเทา
อาการปวด
3. อย่าบีบขวด ดัด นอนทับ หรือใช้แขน
ข้างปวด หัวของหนักในระยะแรก เพราะจะ
ทำให้ไหล่อักเสบมากขึ้น
4. บริหารข้อไหล่เมื่อหุเลาปวด เพื่อป้องกัน
ข้อติดแข็ง
5. ประเมินแพทย์หรือนัก
กายภาพบำบัด ถ้า มี
อาการปวดมากหรือมีข้อติด
แข็ง

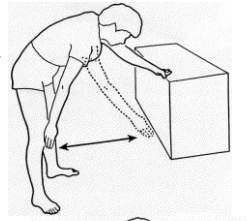


ท่าบริหารข้อไหล่

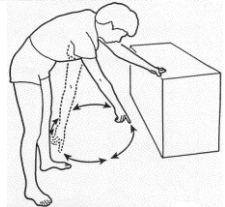
กรณีที่มีการปวดไหล่ เพื่อป้องกันไหล่ติด

1. ท่าแกว่งแขน
เท้าแขนข้างที่ติดกับโต๊ะ ก้มตัวลงให้แขน
ที่เจ็บห้อยลง

ค่อยๆแกว่งไป หน้า -
หลัง ซ้าย-ขวา คล้ายการ
แกว่งของลูกตุ้มนาฬิกา

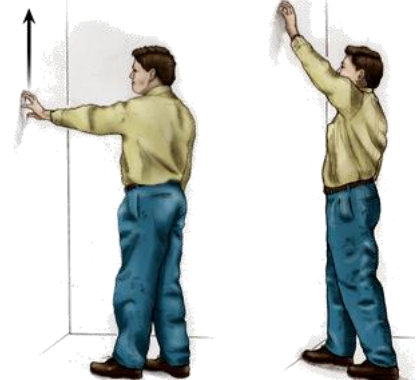


จากนั้นแกว่งเป็นวงกลม
ช้าๆ ตามและทวนเข็มนาฬิกา
ทำ 10 เที้ยว วันละ 2-3 ครั้ง



2. ท่าไต่ผนัง

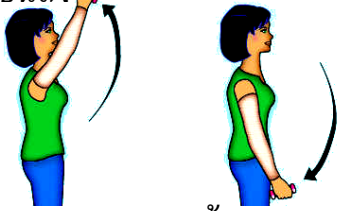
ยืนตรงแขนเหยียด เอานิ้วแตะฝ้าผนัง
ไต่มือขึ้นตามฝ้าผนัง ค่อยๆเพิ่มความสูงของ
มือมากขึ้นตามลำดับ ทำ 10 เที้ยว วันละ 2 -
3 ครั้ง



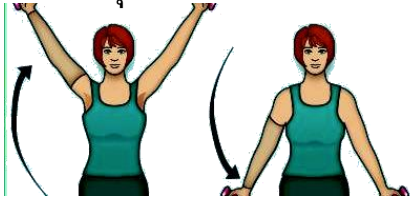
ทำทั้งทำยื่นหันหน้าและหันด้านข้างเข้าฝ้าผนัง

3. ท่ายกแขนทุกทิศทาง
เคลื่อนไหล่ไหล่ทุกทิศทาง โดยทำให้
ได้มากที่สุด จนรู้สึกยึดตึงที่ไหล่

3.1 ยกแขนขึ้นลง



3.2 กางแขนออก หุบแขนเข้า



3.3 หมุนแขนเข้าออก



3.4 กางแขนและหมุน
เป็นวงกลม



4. ท่ายกไม้



นั่งบนเก้าอี้ ใช้มือสองข้าง
ถือไม้ยาวๆ ยื่นแขนออก เหยียด
ข้อศอกตรงไปข้างหน้าแล้ว ยกแขน
ขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้สักครู่จึงเอา
ลง ทำ 10 เที้ยว วันละ 2-3 ครั้ง

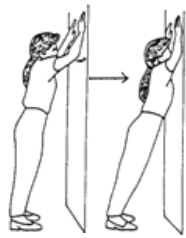


5. ท่าไขว้หลัง

ถือไม้ยาวๆ หรือผ้าเช็ดตัว ใน
ท่าไขว้หลังแล้วดึงขึ้นลงสลับแขน

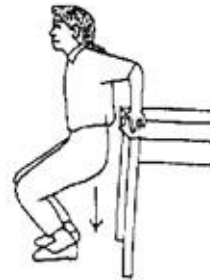
กรณีที่มีข้อไหล่ติด เพิ่มท่าบริหาร ดังนี้

1. ท่าโน้มตัวกับฝาผนัง



ยืนหันหน้าห่างจากผนัง 1 ฟุต
ยกแขนเท้าฝาผนัง ในท่ากางแขน
งอศอกให้สูงที่สุด พยายามโน้มตัว
ให้ออกชิดฝาผนังมากที่สุด จนรู้สึกตึง
ไหล่ ทำ 20 เที้ยว วันละ 2-3 ครั้ง

2. ท่าจับโต๊ะย่อเข่า



ยืนหันหลังติดกับโต๊ะ
สองมือยึดขอบโต๊ะไว้ พยายามย่อ
เข่าทั้งสองลง ซ้ำๆ จนตึงไหล่ที่สุด
ทำ 20 เที้ยว วันละ 2-3 ครั้ง

หากข้อไหล่มีอาการปวดหรือติดแข็ง
มาก ควรรับการรักษาทางกายภาพบำบัด
ด้วยวิธี ...

- การใช้ความร้อนความเย็น
- เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ทางกายภาพบำบัด
- การดัดตั้งด้วยเทคนิค เพื่อยืดพังผืด
- การบริหารข้อไหล่ด้วยเครื่องมือ เช่น
รอก วงล้อหมุนหรือท่าบริหารที่เหมาะสม
สำหรับผู้ป่วยแต่ละคน

ปวดไหล่!



ข้อมูลจาก

สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย

จัดทำโดย

กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056-219801 ต่อ 9801,5200