

โรคเดอ เกอร์แวง หรือ ภาวะปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

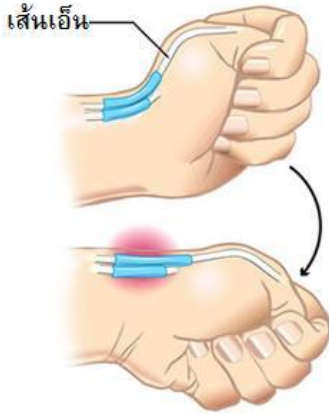
โรคเดอ เกอร์แวง (de

Quervain's disease) หรือ ภาวะ

ปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ

เป็นกลุ่มอาการที่เกิดจากการอักเสบของ

ปลอกหุ้มเอ็นและ



เส้นเอ็นที่ทำหน้าที่

กระดกและกาง

นิ้วหัวแม่มือ ทำให้

เกิดการบวมและการ

หนาตัวของเส้นเอ็น (เช่นเดียวกับโรคข้อนิ้วล็อก แต่เกิดขึ้น ใน ตำแหน่งที่ต่างกัน)

มักพบในคนที่ต้องใช้ใช้นิ้วหัวแม่มือ

บ่อยๆ ในท่ากางนิ้วหัวแม่มือออกทางด้าน

ข้างและกระดกขึ้น หรืออาจพบว่าเคยมีการ

บาดเจ็บในตำแหน่งนี้ ส่วนใหญ่ พบใน

ผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 3-5 เท่า มัก

พบในผู้หญิงช่วงอายุ 30 - 50 ปี

สาเหตุ

ยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด เชื่อว่าเกิดจากการใช้งานของข้อมือข้างนั้นบ่อยครั้ง โดยเฉพาะในท่าที่ต้องกระดก หรือบิดข้อมือ

อาการ

ปวดบริเวณข้อมือด้านนิ้วหัวแม่มือ หรือปลายแขนด้านนิ้วหัวแม่มือ มีอาการบวม และกดเจ็บที่ตำแหน่งนั้น จะปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวของนิ้วหัวแม่มือ เช่น



เวลาเหยียด - งอนิ้วหัวแม่มือ บิดเสื่อผ้า กวาดพื้น ยกชั้นน้ำ เป็นต้น ในบางรายอาจคลำได้ก้อน บริเวณข้อมือด้วย

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงการใช้งานของมือ และ แขน ในท่าที่ต้องกระดก บิด หรือเกร็ง ข้อมือติดต่อกันเป็นเวลานาน

การรักษา

1. วิธีไม่ผ่าตัด

- หยุดหรือหลีกเลี่ยงการใช้งานของข้อมือข้างนั้น
- ประคบด้วยความร้อน หรือ ใช้น้ำยาทาภายนอก และนวดที่บริเวณข้อมือที่เจ็บ
- รับประทานยาต้านการอักเสบ
- ถ้าปวดมาก อาจใส่อุปกรณ์ประคองข้อมือ และนิ้วหัวแม่มือชั่วคราว
- ฉีดยาสเตียรอยด์ (steroid) เฉพาะที่ ซึ่งไม่ควรฉีดเกิน 2 - 3 ครั้ง

2. วิธีผ่าตัด

เมื่อฉีดยา 1-2 ครั้ง/เดือนแล้ว อาการยังไม่ทุเลาหรือเกิดอาการซ้ำอีก แพทย์จะทำการผ่าตัด โดยจะใช้มีดกรีดแยกเยื่อหุ้มเอ็นที่บีบรัดเส้นเอ็นอยู่ให้แยกจากกันและไม่จำเป็นต้องพักในโรงพยาบาล

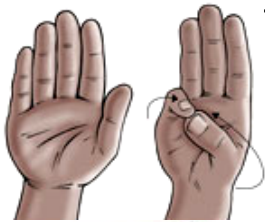
การดูแลหลังผ่าตัด

ทำแผลวันละครั้ง ตัดไหมหลังผ่าตัด 7-10 วัน แพทย์จะนัดมาตรวจทุก 1-2 สัปดาห์ ในระยะแรก

การบริหารข้อมือ

- เริ่มบริหารหลังอาการปวดทุเลาแล้ว
- ขณะบริหาร ถ้าปวดมากขึ้น ควรลดจำนวนครั้งในทำนั้น หรือหยุดพักการบริหารทำนั้นไว้ก่อน
- ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2 -3 รอบ แต่ไม่ควรรีบหรือทำอย่างรุนแรง

วิธีบริหารข้อมือ



1. แตะปลายนิ้วหัวแม่มือกับปลายนิ้วก้อย ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



2. ดัดข้อมือลงให้มากที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที สลับกับ ดัดข้อมือกระดกขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง



3. หงายมือ กำมือ แล้วค่อยๆ กระดกข้อมือขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยกลับไปตำแหน่งเดิม ทำ 10 ครั้ง



4. คว่ำมือ กระดกข้อมือขึ้น -ลง สลับกัน 10 ครั้ง



5. กระดกข้อมือเอียงไปทางด้านข้าง ขึ้น-ลง สลับกัน 10 ครั้ง

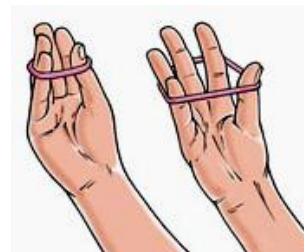


** วิธีที่ 3-5 สามารถใช้กระป๋องหรือวัตถุที่มีน้ำหนักมาถือด้วยก็จะดีมาก



6. บีบวัตถุ เช่น ลูกบอลเล็กๆ ดินน้ำมัน บีบให้แน่นที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที สลับกับคลายออก ทำ 10 ครั้ง

7. ใช้ยางวงใหญ่ ใส่ที่นอกของนิ้วมือ กาง-หุบนิ้ว มือออกที่จะยืดยาง ทำ 10 ครั้ง



ภาวะ ปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ

อักเสบ



ข้อมูล.. ห้องตรวจศัลยกรรมกระดูก ต่อ 1104
จัดทำโดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801
รพ.สวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร. 056 - 219888