

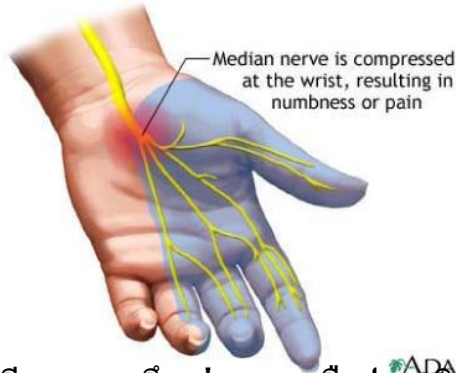
# กลุ่มอาการเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ (Carpal tunnel syndrome หรือ CTS)

## สาเหตุ

กลุ่มอาการที่เกิดจาก ความดันในโพรง  
ข้อมือสูงขึ้นทำให้เส้นประสาทบริเวณฝ่ามือขาด  
เลือดมาเลี้ยงและทำงานผิดปกติ ซึ่งแรงกดอาจ  
เกิดจากการบวมหรืออื่นๆที่ทำให้โพรงข้อมือ ซึ่ง  
เป็นทางผ่านของเส้นประสาทแคบลง จากโรค  
ประจำตัวที่เป็นหรือสาเหตุอื่น ๆ เช่น

- ทำงานที่ใช้มือทำเดิมซ้ำ ๆ โดยเฉพาะทำที่  
ต้องงอข้อมือ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์  
ทำสวน
- เบาหวาน
- โรคไทรอยด์
- รูมาตอยด์
- การตั้งครรภ์
- การบาดเจ็บของข้อมือและมีกระดูกงอก
- การสูบบุหรี่เพราะการไหลเวียนของเลือด  
ที่ไปเลี้ยงเส้นประสาทบริเวณฝ่ามือลดลง

## อาการ



- มีอาการชา ตึง อ่อนแรงหรือปวดบริเวณ  
นิ้วมือหรือมือเหมือนถูกไฟช็อต
- ส่วนใหญ่ จะเป็นบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้  
นิ้วกลางและครึ่งหนึ่งของนิ้วนาง ยกเว้น  
นิ้วก้อย
- อาจปวดร้าวไปแขนและข้อศอก
- อาการมักเป็นตอนกลางคืนและตื่นนอนเช้า  
ระหว่างวันอาการอาจจะปรากฏขณะถือโทรศัพท์  
อ่านหนังสือ ขับรถ อาการปวดจะทุเลาลงได้เมื่อมี  
การขยับหรือสะบัดมือ

- บางครั้งอาจรู้สึกปวดเมื่อกางแขน อาการ  
อาจเป็น ๆ หาย ๆ แต่ถ้านาน ๆ อาการจะเป็น  
ตลอดเวลา อาการเคลื่อนไหวมือลำบาก อ่อนแรง  
ทำให้เวลาหยิบของแล้วของตกจากมือ



- เมื่อเกิดการอักเสบเรื้อรังรอบ ๆ  
เส้นประสาทมีเดียน ทำให้เกิดพังผืดหนาตัวขึ้น  
กดทับเส้นประสาท ทำให้สัญญาณประสาทช้าลง  
ความรู้สึกของนิ้วบางส่วนหายไป การทำงาน  
ของกล้ามเนื้อบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือลดลง  
ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อ  
เสียไป ถ้ามีอาการมาก ๆ จะส่งผลให้  
เส้นประสาทบริเวณฝ่ามือไม่สามารถใช้งานได้

# การดูแลรักษา

- 1.หยุดกิจกรรมที่เป็นสาเหตุของอาการปวดพักการใช้ข้อมือเป็นช่วง ๆ ระหว่างมีกิจกรรม
- 2.รับประทานยาลดปวดต้านการอักเสบเพื่อบรรเทาอาการปวดและลดอาการบวมเฉพาะระยะแรกเท่านั้น
3. ออกกำลังกายหรือขยับนิ้วและข้อมือเพื่อป้องกันข้อติด หยุดทำเมื่อปวดหรือขา
- 4.ใส่อุปกรณ์ดามข้อมือตอน

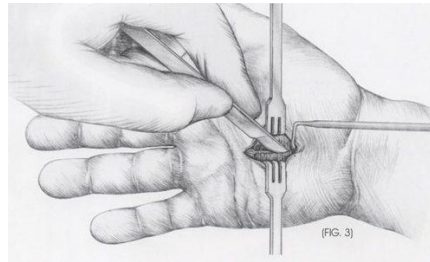


กลางคืน เพื่อให้ข้อมืออยู่ในท่าปกติ ตามธรรมชาติ เพื่อลดความดันในโพรงข้อมือ

- 4.ถ้าอาการไม่ดีขึ้นภายใน 1 – 2 สัปดาห์หรืออาการแย่ลงจากเริ่มแรกแพทย์อาจพิจารณาฉีดยาสเตียรอยด์เพื่อลดการอักเสบ



5. การผ่าตัดก็เป็นการรักษาอีกวิธีหนึ่ง แต่จะทำเฉพาะเมื่อมีอาการมากขึ้น ทำงานไม่ได้หรือหลังรักษา 3 – 4 เดือนแล้วอาการไม่ดีขึ้น



## การป้องกันการเกิด CTS

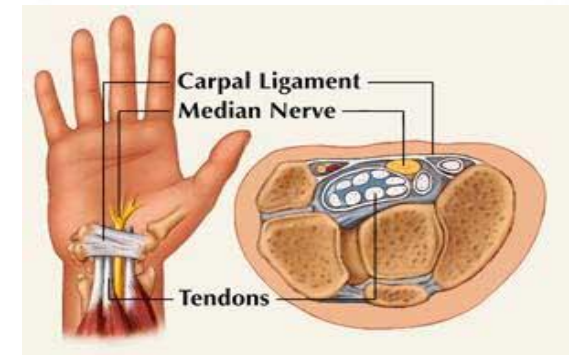
- พยายามทำข้อมือให้อยู่ในท่าตรง
- เมื่อพิมพ์งานใช้คอมพิวเตอร์ให้ข้อมืออยู่ในท่าตรง ให้มือสูงกว่าข้อมือเล็กน้อย ปล่อยไหล่ตามสบายเมื่อแขนอยู่ข้างลำตัว
- ถ้าสามารถทำได้ให้เปลี่ยนมือใช้งานบ้างเมื่อต้องทำอะไรซ้ำ ๆ

## การป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

โดยการดูแลสุขภาพทั่วไป ให้น้ำหนักตัวปกติ ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและยืดหยุ่น ถ้ามีโรคเรื้อรัง เช่น ข้ออักเสบเรื้อรัง เบาหวาน ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

# กลุ่มอาการเส้นประสาท

## กดทับบริเวณมือ



ข้อมูลจาก งานผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูก  
โทร. 056-219-888 ต่อ1104  
จัดพิมพ์โดย กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จังหวัดนครสวรรค์ 60000 [www.spr.go.th](http://www.spr.go.th)