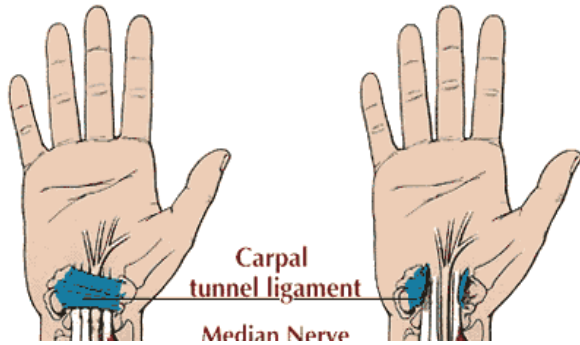
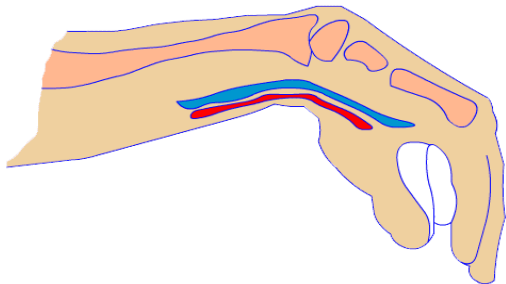


การออกกำลังกายผู้มีอาการเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ (Carpal tunnel syndrome หรือ CTS)



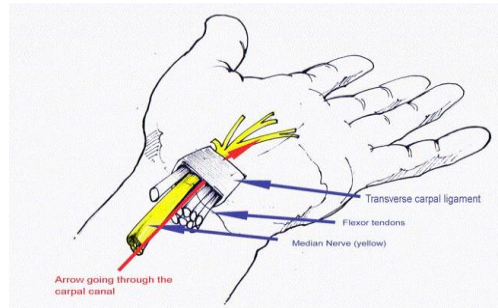
กลุ่มอาการเส้นประสาทกดทับบริเวณมือ

เกิดจากการมีพังผืดบีบรัดที่เส้นประสาทบริเวณมือ (median nerve) และเอ็นกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่กระดูกข้อมือและกำมือ



ทำให้เกิดการปวด ชา มือทางด้านนิ้วหัวแม่มือจนถึงนิ้วนาง ทำให้เกิดอาการอ่อนแรง

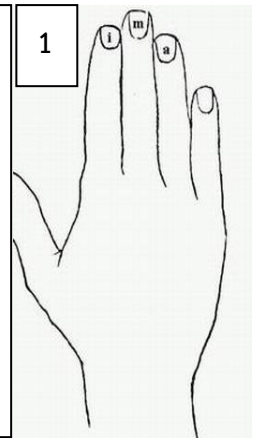
ของกล้ามเนื้อ และส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวัน ที่ต้องใช้มือและนิ้ว ทำได้น้อยลง



การออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้กระดูกข้อมือและกล้ามเนื้อกำมือเป็นการส่งเสริมให้มีการทำงานของกล้ามเนื้อ เกิดการเลื่อนขยับของเอ็นกล้ามเนื้อและเส้นประสาท ช่วยยืดพังผืดและลดการสะสมของพังผืดที่จะเกิดเพิ่ม ให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นลดแรงดันจากการบีบรัดของพังผืดที่ข้อมือ บรรเทาอาการปวดลง ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ตามปกติ

ภาพการออกกำลังกายเพิ่มการเคลื่อนไหวของเอ็นกล้ามเนื้อ

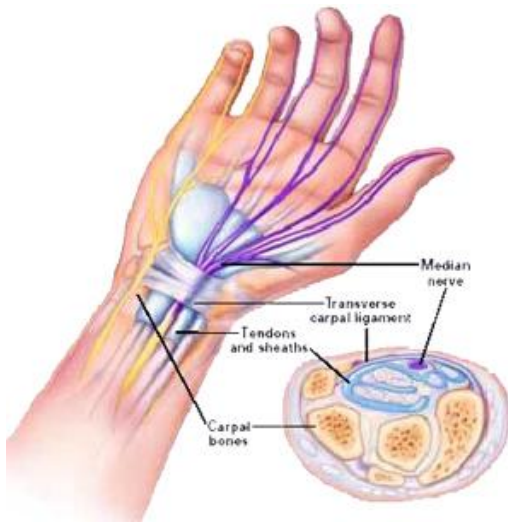
ภาพที่ 1 เขยียดข้อมือและนิ้วมือในแนวเขยียดตรงค้างไว้ 15 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน



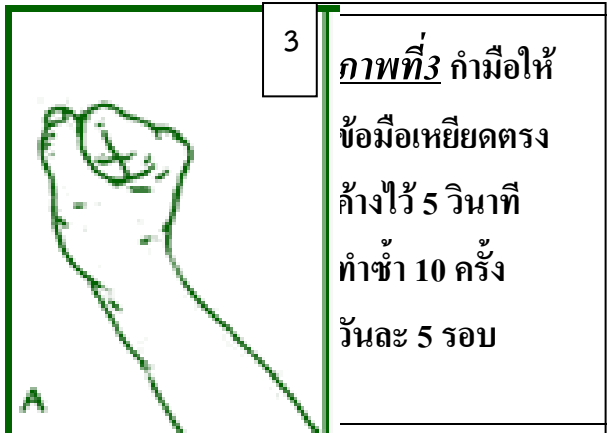
ภาพที่ 2 งอข้อมือกลางและข้อปลายของนิ้วมือหรือทำมือมะงะก ข้อมืออยู่ในแนวตรง ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน



การออกกำลังกาย ผู้มีอาการเส้นประสาท กดทับบริเวณมือ

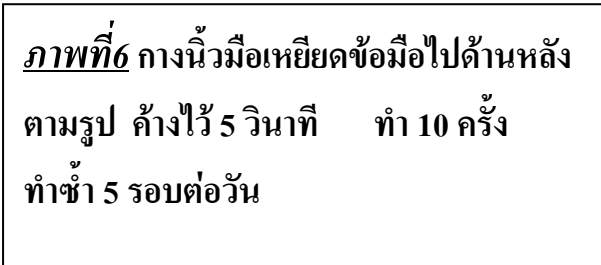


ข้อมูลจาก งานผู้ป่วยนอกศัลยกรรมกระดูก
โทร. 056-219-888 ต่อ1104
ผลิต/เผยแพร่ โดย กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์ 60000 www.spr.go.th



3

ภาพที่ 3 กำมือให้
ข้อมือเหยียดตรง
ค้างไว้ 5 วินาที
ทำซ้ำ 10 ครั้ง
วันละ 5 รอบ



6

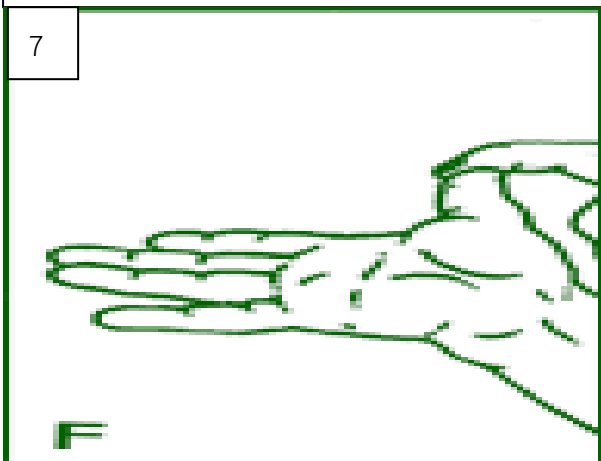


ภาพที่ 6 กางนิ้วมือเหยียดข้อมือไปด้านหลัง
ตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง
ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน



4

ภาพที่ 4 ข้อมืออยู่ใน
แนวตรง งอนิ้วตาม
รูป ค้างไว้ 5 วินาที
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5
รอบต่อวัน



7

ภาพที่ 7 หงายฝ่ามือจนสุด ข้อมือและนิ้ว
เหยียดไปด้านหลังตามรูป ใช้มืออีกข้างยึด
นิ้วหัวแม่มือเหยียดออก ค้างไว้ 5 วินาที
ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน



5

ภาพที่ 5 ข้อมืออยู่ใน
แนวตรง งอนิ้วตาม
รูป ค้างไว้ 5 วินาที
ทำ 10 ครั้ง
ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน