

การบริหารผู้ป่วย โรคข้อไหล่ติด Frozen shoulder

สาเหตุของข้อไหล่ติด

เกิดจากการที่ถุงหุ้มข้อไหล่ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่อยู่รอบๆข้อไหล่ เกิดการอักเสบ การติดขัด และการสร้างแถบเนื้อเยื่อที่ผิดปกติ ทำให้ข้อไหล่ขยับได้น้อยลง และมีอาการปวดหรือเกิดจากสาเหตุภายในข้อไหล่ เช่น เส้นเอ็นฉีกขาด กระดูกงอกภายในข้อไหล่ เป็นต้น

อาการข้อไหล่ติด

เกิดอาการปวดเจ็บตื้อๆ โดยอาการปวดจะเพิ่มขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหว อาการที่เด่นชัดคือไม่สามารถขยับข้อไหล่ได้ มีอาการปวดเวลานอนทับ หรือใน เวลากลางวัน

อาการของโรคข้อไหล่ติดมี 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะเจ็บปวด อาการเจ็บปวดจะค่อยๆเพิ่มขึ้น อาจมีอาการปวดแต่ไม่ได้ทำกิจกรรม ระยะนี้มีกัปดาห์ - 9 เดือน มุมการ เคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลง

ระยะที่ 2 ระยะข้อยึด อาการปวดระยะแรกยังคงอยู่ แต่จะอาการปวดลดลง การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลงอย่างชัดเจน โดยทั่วไประยะนี้อาหรานาน 4 - 9 เดือน หรืออาจนานกว่านี้ก็ได้

ระยะที่ 3 ระยะฟื้นตัว อาการปวดจะลดลง และการเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะค่อยๆ ดีขึ้นในช่วง 5 เดือน - 2 ปี

ท่าที่ 1 ท่าหมุนข้อไหล่



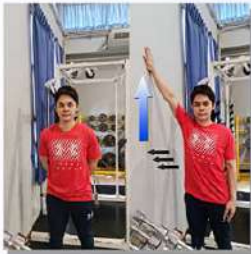
ยืนก้มลงเล็กน้อย (อาจใช้มืออีกข้างจับโต๊ะเพื่อทรงตัว) แล้วปล่อยแขน ข้างที่มีไหล่ติด ห้อยลงตรงๆ ค่อยๆหมุนแขนเป็นวงกลมทำซ้ำๆ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่านิ้วโป้งกำแหง (หันหน้าเข้า)



ยืนหันหน้าเข้าผนัง เอาฝ่ามือวางที่ผนังแล้วใช้นิ้วโป้งหนึ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทนปวดได้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และทำเดือรื่องหมายไว้ วันต่อมา พยายามทำให้สูงกว่าเดิม โดยพยายามอย่าเขย่งหรือเอียงตัว

ท่าที่ 3 ท่านิ้วโป้งกำแหง (หันข้างเข้า)



ยืนหันข้างเข้าผนัง เอาฝ่ามือวางที่ผนังแล้วใช้นิ้วโป้งหนึ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทนปวดได้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และทำเดือรื่องหมายไว้ วันต่อมา พยายามทำให้สูงกว่าเดิม

ท่าที่ 4 ท่ากู่หลัง



ใช้มือจับค้ำทางด้านหลัง โดยใช้มือข้างหนึ่งอยู่ด้านล่าง และอีกข้างอยู่ด้านบน จากนั้นใช้มือที่อยู่ด้านบน ดึงค้ำขึ้นให้ได้มากที่สุด ค้างไว้แบบ 1-10 ทำ 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ท่าออกกำลังกล้ามเนื้อไหล่และสะบัก



นอนตะแคงเอาข้างไหล่ที่ติดขึ้น ถือน้ำหนักเท่าที่สามารถทำได้ยกน้ำหนัก ขึ้นลงด้วยมือ เริ่มจากพื้นจนขนานกับพื้น เวลายกขึ้นลงให้ทำซ้ำๆ 5-10 ครั้ง

นายแพทย์ปวิทย์ ขววงเงิน

แพทย์สาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์บรมสภาพ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์

ประกาศนียบัตรผู้เชี่ยวชาญออร์โธปิดิกส์เมตตอลเจเนอรัล มหาวิทยาลัยไอซอทัว ประเทศญี่ปุ่น