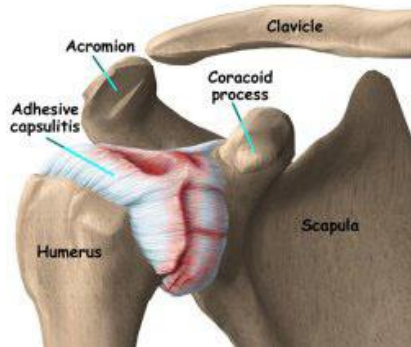




การแก้ไขปัญหาโรคข้อไหล่ติด (Adhesive capsulitis)

อาจารย์ชวนพิศ บุญเกิด

โรคข้อไหล่ติด (Adhesive capsulitis / Frozen shoulder) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนกลุ่มวัยกลางคน อายุ 40 - 60 ปี โดยผู้ป่วยจะมีการปวดและเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้ลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การหมุนแขนออกทางด้านนอกและด้านใน ซึ่งเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มข้อทำให้มีการหนาตัวและหดรั้ง สาเหตุของการเกิดยังไม่ทราบแน่ชัด อาจเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุแต่ส่วนมากมักเกิดกับผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บหรือการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่มาก่อน เช่น มีกระดูกปลายแขนหักใส่เฝือกนาน 4 - 6 สัปดาห์ หรือผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อ ข้อไหล่โดยมีอาการปวดจนทำให้ผู้ป่วยหยุดใช้แขนข้างที่บาดเจ็บ ทำให้เกิดภาวะ frozen shoulder ได้



รูปแสดงการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มข้อไหล่

การดำเนินของโรคจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่หนึ่ง Freezing phase เป็นช่วงที่มีการอักเสบและอาการเจ็บปวดที่รุนแรงโดยเฉพาะในช่วงกลางคืนจนรบกวนการพักผ่อนและใช้ชีวิตประจำวัน ระยะที่ 2 Frozen phase ระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการปวดลดลงแต่จะมีอาการติดของข้อไหล่มากขึ้น โดยเฉพาะการหมุนแขนเข้า-ออกและการกางแขน ผู้ป่วยมักจะบอกว่าไม่สามารถกางแขน เอื้อมมือหยิบของได้ หวีผมไม่ได้ ในผู้ป่วยเพศหญิงจะไม่สามารถใส่ตะขอยกทรงทางด้านหลังได้ ระยะที่ 3 Thawing phase เป็นช่วงที่ผู้ป่วยสามารถเริ่มขยับข้อไหล่ได้เพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ อาการเจ็บปวดโดยทั่วไปจะค่อนข้างน้อย ทั้ง 3 ระยะจะมีช่วงเวลาโดยเฉลี่ย 3 - 4 เดือน ซึ่งการดำเนินของโรคตั้งแต่เป็นจนกลับมาสามารถใช้งานได้ปกติจะใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ปี

การรักษาในช่วงแรกจะเน้นการรักษาเพื่อลดอาการปวด เช่น นิดยา สเตียรอยด์ที่ข้อไหล่ การรับประทานยาแก้ปวดร่วมกับการรักษาทางกายภาพบำบัด เช่น การประคบแผ่นร้อน การตัดดึงข้อต่อ การรักษาด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความถี่สูง การรักษาด้วยคลื่นเหนือเสียง และการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายมีส่วนสำคัญอย่างมากในการบรรเทาและรักษาอาการของโรค โดยเน้นออกกำลังกายที่เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว



และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ โดยจะออกกำลังในช่วงมุมที่สามารถทำได้โดยไม่มีอาการปวดและรบกวนต่อการอักเสบของข้อต่อ

การออกกำลังภายในผู้ป่วยข้อไหล่ติด

❖ การออกกำลังเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว



ผู้ป่วยค่อยๆเอื้อมมือไปทางด้านหน้าบนกำแพงอย่างช้าๆ จนตึงทำค้าง 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยค่อยๆเอื้อมมือไปทางด้านข้างบนกำแพงอย่างช้าๆ จนรู้สึกตึงทำค้าง 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยใช้มือทั้งสองจับที่ด้านหลังและใช้มือด้านปกติดึงรอกลงจนไหล่ข้างที่มีอาการลอยอยู่นือศีรษะ และรู้สึกตึง ทำค้างไว้ 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยเอื้อมมือด้านปกติไปจับข้อมือข้างที่มีอาการและดึงขึ้นมาเหนือศีรษะ จนรู้สึกตึง ทำค้างไว้ 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยเอื้อมมือด้านหลังไปจับข้อมือข้างที่มีอาการ และดึงอ้อมทางด้านหลัง จนถึงจุดรู้สึกว่าการดึงทำค้างไว้ 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



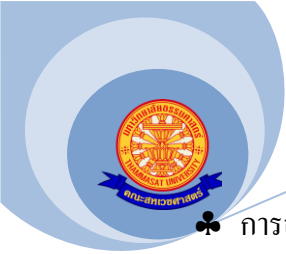
ผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างจับที่ด้ามจับทางด้านหน้าและใช้มือข้างที่มีอาการดึงออกไปทางด้านหลัง จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการดึงทำค้างไว้ 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยใช้มือทั้งสองข้างจับที่ด้ามจับทางด้านข้างและใช้มือด้านหลังดึงลงจนข้อไหล่ข้างที่มีอาการอยู่เหนือศีรษะ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการดึงทำค้างไว้ 5 วินาที 10 ครั้ง 3 ชุด



ผู้ป่วยโน้มตัวมาทางด้านหน้า มือข้างปกติจับกับโต๊ะหรือเก้าอี้ หมุนไหล่ข้างที่มีอาการให้กว้างที่สุดเท่าที่ทำได้อย่างช้า ๆ โดยไม่มีอาการปวดประมาณ 10 รอบ ทำซ้ำ 3 ชุด



♣ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



ผู้ป่วยเอื้อมแขนข้างที่มีอาการมาทางด้านหน้า มือ
ข้างปกติจับที่ข้อศอกดึงค้างไว้จนรู้สึกตึง ประมาณ
15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ผู้ป่วยประสานมือทั้งสองข้างยกแขนขึ้น
ไปทางด้านหลัง ค้างไว้จนรู้สึกตึง
ประมาณ 15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง



ผู้ป่วยกางไหล่พร้อมงอศอกข้างที่มีอาการ
วางบนขอบประตู โน้มตัวมาทางด้านหน้า
จนรู้สึกตึงที่ด้านหน้าข้อไหล่ ทำค้างไว้
ประมาณ 15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง