

## การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันและลดโอกาสการเกิดภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ

เผยแพร่: 31 ต.ค. 2565 15:49 | ปรับปรุง: 31 ต.ค. 2565 15:49 | โดย: ผู้จัดการออนไลน์



กภ. จุติพร ธรรมจारी

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

มือและข้อมือ เป็นหนึ่งในอวัยวะที่ใช้งานและทำกิจกรรมสูงสุดในชีวิตประจำวัน ซึ่งการใช้งานซ้ำๆ อาจก่อให้เกิดเอ็นและกระดูกส่วนมือและข้อมือได้รับบาดเจ็บได้ แม้จะไม่เคยได้รับการบาดเจ็บโดยตรงจากอุบัติเหตุ เกิดภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ จากการกำมือ กระดกข้อมือหรือบิดหงายข้อมือมากเกินไป หรือที่เรียกว่า โรครข้อศอกเทนนิส (Tennis Elbow) ซึ่งจะปวดบริเวณข้อศอกด้านนอกเวลาขยับหมุนข้อศอก เวลาสะบัดข้อมือขึ้นแรง ๆ หรือเวลากำสิ่งของในมือ เช่น ลักษณะของการตีลูกเทนนิสแบ็กแฮนด์ เป็นต้น ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด ได้ให้บริการผู้ป่วยภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ เพื่อฟื้นฟูและหายจากอาการได้เป็นจำนวนมาก

ภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ มักจะมีอาการปวดบริเวณข้อศอกด้านนอก หรือในบางรายมีอาการปวดร่วมกับส้อมร้อน และมีอาการปวดร้าวลงมาถึงบริเวณแขนท่อนล่าง ตามหลักกายวิภาคศาสตร์ กล้ามเนื้อของแขนท่อนล่างนั้นทอดตัวยาวมาจากบริเวณข้อศอกและแปลงสภาพเป็นเส้นเอ็นเข้าสู่มือ การทำงานของมือในลักษณะของการกำและแบมือ จึงเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับข้อศอกทั้งหมด อาการปวดที่เกิดขึ้นนั้น จะเกิดจากการถูกกระตุ้นเมื่อมีการทำงานของกล้ามเนื้อในลักษณะของการกระดกข้อมือหรือบิดคว่ำหงายข้อมือ เช่น การกำหรือถือวัตถุ หรือการบิดผ้า อีกทั้งยังพบว่าในผู้ป่วยบางรายมีอาการอ่อนแรงเมื่อกำมือ หรือยกสิ่งของ เป็นต้น ความรุนแรงของอาการจะเกิดขึ้นได้หลายระดับ สามารถพบได้ตั้งแต่อาการปวดระดับเล็กน้อยที่สามารถหายได้เองภายใน 24 ชั่วโมง หรือมีอาการปวดนานมากกว่า 48 ชั่วโมงหลังจากการทำกิจกรรม แต่อาการปวดสามารถทุเลาได้ด้วยกรดยึดกล้ามเนื้อ แต่ถ้ายังคงใช้งานข้อมืออยู่อย่างต่อเนื่อง อาการปวดจะเพิ่มระดับจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน หรือมากจนถึงรบกวนการนอนในตอนกลางคืน

ดังนั้น ผู้ที่มีอาการปวดหรือแสบร้อนบริเวณข้อศอกหรือร้าวลงมาบริเวณแขนและมือ จะสามารถสังเกตอาการที่บ่งชี้จากภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ โดยแบ่งความรุนแรงของอาการออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การอักเสบชั่วคราวบริเวณเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอก ผู้ป่วยจะมีอาการปวดโดยอาจจะร่วมกับอาการบวมบริเวณข้อศอก ในบางรายบริเวณข้อศอกอาจจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น หรือลักษณะสีผิวเป็นสีแดงคล้ำ ซึ่งเป็นอาการแสดงของอาการอักเสบ และเป็นระยะอาการแรกเริ่มที่ผู้ป่วยสามารถสังเกตตนเองได้ ระยะที่ 2 พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนเซลล์และหลอดเลือด และการสลายของคอลลาเจนบริเวณเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอก ระยะที่ 3 พบความหนาตัวขึ้นของเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกบริเวณที่มีการฉีกขาดแบบบางส่วนหรือทั้งหมด และระยะที่ 4 หรือระยะเรื้อรัง จะพบพังผืดหรือหินปูนบริเวณเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอก ซึ่งหากพบอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อวางแผนการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การรักษาภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบมีจุดประสงค์เพื่อควบคุมอาการปวด คงช่วงการเคลื่อนไหวของแขน เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พื้นฟูการทำงานของแขน และป้องกันการเสื่อมสภาพที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รูปแบบการรักษาแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การรักษาอนุรักษ์นิยมหรือการรักษาแบบไม่ผ่าตัด ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยากิน ยาฉีด หรือการทำกายภาพบำบัด ซึ่งการรักษาทางกายภาพบำบัดถูกจัดว่าเป็นขั้นแรกของการรักษาภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยศูนย์กายภาพบำบัด ภายใต้การดูแลของคณะกายภาพบำบัด มีความพร้อมทางด้านบุคลากรผู้เชี่ยวชาญ และเครื่องมือในการรักษาและฟื้นฟูสำหรับผู้ที่มีการบ่งชี้ นักกายภาพบำบัดจะทำการตรวจประเมินร่างกาย พร้อมทั้งปรับรูปแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยลดการทำงานของกล้ามเนื้อข้อศอก และให้การรักษาด้วยการกดคลายบริเวณจุดกดเจ็บ หรือการคลายกล้ามเนื้อในส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ทางกายภาพบำบัดเพื่อช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมเนื้อเยื่อภายใน ได้แก่ อัลตราซาวด์, ช็อกเวฟ หรือเลเซอร์ ร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อรอบข้อศอก ปัจจุบันพบว่าอาการออกกำลังกล้ามเนื้อข้อศอกในลักษณะที่หักกล้ามเนื้อทำงานแบบยัดเยียดออก (eccentric contraction) ถูกจัดเป็นการออกกำลังกล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพในภาวะกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ แต่ถ้าหากรักษาครบตามกระบวนการแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จะพิจารณาการรักษาในรูปแบบที่สองคือ การรักษาโดยการผ่าตัด ทั้งนี้ ระยะเวลาในการรักษาจะขึ้นกับระยะของโรค อายุและสุขภาพของผู้ป่วยด้วย

การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันหรือลดโอกาสการเกิดภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ หลีกเลี่ยงการใช้งานแขนและมือซ้ำ ๆ หรือต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ หากยังจำเป็นต้องใช้มือในการทำงาน ก็สามารถใส่อุปกรณ์ช่วยพอร์ดเพื่อช่วยบรรเทาได้ นอกจากนี้ ในสถานที่ทำงาน อาจจะมีการจัด Work Station ให้เหมาะสม ด้วยการใช้เครื่องมือการยศาสตร์ หรือ Ergonomics เข้ามาช่วยในการจัดการทำงานและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับการทำงาน ภาวะเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบนั้น ไม่ใช่ภาวะที่รุนแรงใด ๆ แต่ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดและไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างสะดวก หากผู้ป่วยได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และการรักษาที่เหมาะสมแล้ว จะช่วยให้ภาวะกล้ามเนื้อข้อศอกอักเสบหายเป็นปกติและส่งผลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

