

เส้นเอ็นข้อศอกอักเสบ

นพ. พนมกร ดิษฐสุวรรณ
 ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์

เส้นเอ็นข้อศอกอักเสบ เกิดในบริเวณตำแหน่งที่เส้นเอ็นไปยึดเกาะกับกระดูกข้อศอก สามารถเกิดได้ทั้ง เส้นเอ็นด้านนอกและด้านใน

เส้นเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ หรือ เท็นนิส เอลโบว์ (Tennis Elbow) เป็นตำแหน่งที่เส้นเอ็นของกล้ามเนื้อสำหรับ กระดกข้อมือ เขยียดนิ้วมือ ไปเกาะกับกระดูกข้อศอกด้านนอก

เส้นเอ็นข้อศอกด้านในอักเสบ หรือ กอล์ฟ เอลโบว์ (Golfer Elbow) เป็นตำแหน่งที่เส้นเอ็นของกล้ามเนื้อสำหรับ งอข้อมือ กำนิ้วมือ ไปเกาะกับกระดูกข้อศอกด้านใน

- ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด อาจเกิดจากการเล่นกีฬา การกระแทก หรือ การใช้งานในชีวิตประจำวันที่ต้องกระดกข้อมือ หรือ งอข้อมือซ้ำ ๆ เกร็งข้อมือ ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน เช่น ชักผ้า พิมพ์คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์

- พบในผู้หญิง เท่า ๆ กับ ในผู้ชาย พบบ่อยในช่วงอายุประมาณ 30 - 40 ปี

- มักมีประวัติการใช้งานซ้ำ ๆ ของข้อศอกด้านนั้น อาการปวดมักเริ่มที่ข้อศอก แต่อาจปวดร้าวมาตามแขนได้ จะเจ็บมากเวลากดที่ข้อศอก หรือ เวลาทำงาน เช่น จับลูกบิด ยกชั้นน้ำ กวาดบ้าน เป็นต้น

- การถ่ายภาพเอกซเรย์ ประมาณ 25% ของผู้ป่วย พบว่ามีกระดูกงอก (แคลเซียมเกาะ) บริเวณที่ปวด แต่ไม่สัมพันธ์โดยตรงกับอาการ และในคนปกติ (ไม่มีอาการ) ก็พบมีกระดูกงอกได้ จึงไม่จำเป็นต้องถ่ายภาพเอกซเรย์

แนวทางการรักษา

1. การรักษาโดยวิธีไม่ผ่าตัด

ผลการรักษาโดยวิธีไม่ผ่าตัด มักจะได้ผลดี ซึ่งมีแนวทางการรักษา ดังนี้

- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการกระดกข้อมือขึ้นลง เช่น ชักผ้า สับหมู พิมพ์ดีดพิมพ์คอม เป็นต้น หรือ การเกร็งข้อมือ นิ้วมือเป็นเวลานาน ๆ เช่น การหิ้วของ ใช้เมาส์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

- ประคบบริเวณที่ปวดด้วย ความร้อน หรือ ความเย็น อาจใช้ยาทาบรรเทาอาการปวดร่วมด้วย

- รับประทานยาบรรเทาอาการปวดลดการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 10 - 14 วัน

- ใช้อุปกรณ์รัดแขน ต่ำจากข้อศอกประมาณ 1 นิ้ว (ไม่ได้พันตรงจุดที่กดเจ็บ) เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น

- ฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่ บริเวณจุดที่เจ็บมากที่สุด เพื่อลดการอักเสบของเส้นเอ็น มักมีอาการดีขึ้นชั่วคราว (ประมาณ 3 - 6 เดือน) แล้วก็อาจกลับมาเป็นซ้ำได้ ถ้าฉีดยาครั้งแรกแล้วอาการไม่ดีขึ้น อาจฉีดซ้ำได้อีก 1-2 ครั้ง การฉีดยาซ้ำบ่อย ๆ นอกจากจะไม่ได้ผล ยังอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น เส้นเอ็นขาด หรือ ผิวหนังมีรอยด่างขาว เป็นต้น

- บริหารกล้ามเนื้อ ทำกายภาพบำบัด ประคบด้วยความร้อน หรือ อัลตราซาวนด์ เพื่อบรรเทาอาการปวด

2. การรักษาโดยการผ่าตัด

- ข้อบ่งชี้สำหรับการผ่าตัด เช่น มีอาการปวดมาก ฉีดยาสเตียรอยด์ 2 ครั้งใน 1 เดือน แต่อาการไม่ดีขึ้น เป็นต้น

- ผู้ป่วยจำนวนน้อยมากที่ต้องผ่าตัด หลังผ่าตัดต้องทำกายภาพต่อเนื่อง อาจใช้เวลานานหลายเดือนกว่าจะหาย

- การผ่าตัดอาจทำได้ทั้งการฉีดยาเฉพาะที่ หรือ ใช้ยาสลบ หลังผ่าตัดมักจะต้องใช้เฝือกชั่วคราว 2 อาทิตย์

- การผ่าตัดจะให้ผลดีในแง่ลดความเจ็บปวด แต่อาจทำให้กล้ามเนื้อในการกระดกข้อมืออ่อนแรง

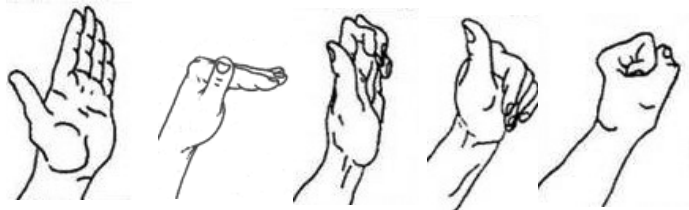
วิธีการบริหาร ข้อมือ และ ข้อศอก

- เริ่มบริหาร หลังจากทุเลาปวด ถ้าบริหารแล้วปวดมากขึ้นให้ลดจำนวนครั้งลง หรือ หยุดบริหารทำนั้นไว้ก่อน
- ทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 - 3 รอบ แต่ไม่ควรเร่งรีบหรือทำอย่างรุนแรง

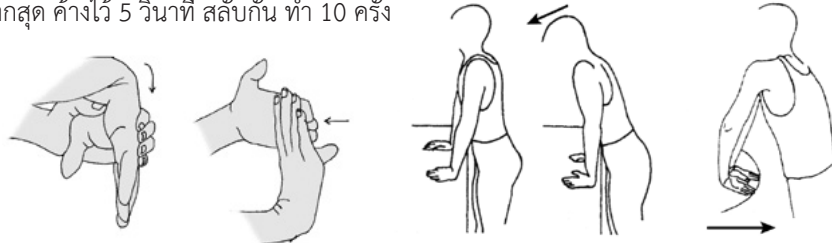
1. กระจกข้อมือ ขึ้น - ลง - เอียงด้านข้าง ทำ 10 ครั้ง



2. งอนิ้ว ซ้ำ ๆ จนกระทั่ง กำมือแน่นค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง



3. ดัดข้อมือ ให้กระจกขึ้น - กลง มากสุด ค้างไว้ 5 วินาที สลับกัน ทำ 10 ครั้ง



4. บีบวัตถุ เช่น ลูกบอลเล็ก ๆ ลูกเทนนิส ดินน้ำมัน เป็นต้น บีบให้แน่นมากที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที สลับกับ คลายออก ทำ 10 ครั้ง



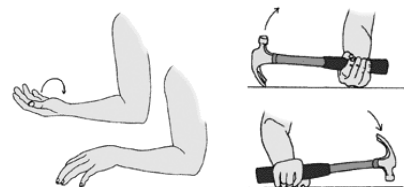
5. ถ่วงน้ำหนัก 0.5 - 1 กิโลกรัม

- ก. คว่ำมือ กระจกข้อมือ มากสุด ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง
ข. หายมือ งอข้อมือ มากสุด ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง



6. ก. คว่ำมือ - หายมือ ทำ 10 ครั้ง

- ข. ใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักส่วนปลาย เช่น ค้อน ทำ 10 ครั้ง



7. ถ่วงน้ำหนัก 0.5 - 2 กิโลกรัม งอ -เหยียดข้อศอก ทำ 10 ครั้ง

