



เอ็นอักเสบ ปล่อยไว้นานเรื้อรัง อาจรุนแรงถึงขั้นเอ็นฉีกขาดได้



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ประกาศิต ชนะสิทธิ์

เอ็นอักเสบ (Tendinitis) เกิดขึ้นได้ง่ายโดยที่เราอาจไม่ทันระวังตัว ซึ่งสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกกิจกรรมที่ทำ ไม่เพียงแต่เกิดกับนักกีฬาเท่านั้น

สาเหตุที่เอ็นอักเสบมักเกิดจากการที่เส้นเอ็นถูกใช้งานหนักเกินไป หรือได้รับบาดเจ็บที่ซ้ำๆ จนเกิดการอักเสบขึ้น ทำให้เกิดอาการปวด กดเจ็บ บริเวณเส้นเอ็น โดยปกติอาการของเอ็นอักเสบส่วนใหญ่มักดีขึ้นเองภายใน 2-3 วัน ด้วยการพักและดูแลรักษาตนเอง แต่หากพบว่ายังคงมีอาการรุนแรง

กระทบต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่า 3 วัน อาจเกิดภาวะเอ็นฉีกขาดได้

โดยแพทย์อาจจำเป็นต้องพิจารณาการรักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้องซ่อมแซมเอ็นฉีกขาด (Arthroscopic Surgery) เพื่อให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

เอ็นอักเสบเกิดจากสาเหตุใดบ้าง

เอ็นอักเสบ (Tendinitis) สามารถเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

- จากการเคลื่อนไหวเอ็นกล้ามเนื้อบริเวณหนึ่งๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานาน โดยเฉพาะการทำอาชีพหรืองานอดิเรกที่ต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเอ็นซ้ำๆ ซึ่งทำให้เอ็นบริเวณที่ถูกใช้งานตึงขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดการอักเสบขึ้น
- อุบัติเหตุ ส่วนใหญ่จะได้รับบาดเจ็บอย่างฉับพลันจากการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และอาจเสี่ยงต่อการเกิดเอ็นฉีกขาดได้
- การอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม หรือผิดท่า ทำให้เอ็นต้องเกร็งตัวตลอดเวลา ก็ทำให้เอ็นอักเสบได้ เช่น นั่งทำงานผิดท่า นอนผิดท่า
- อายุที่เพิ่มมากขึ้น จะมีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้เกิดเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย หรือเอ็นอักเสบได้ง่ายขึ้น

อาการของเอ็นอักเสบ

เอ็นอักเสบ ส่วนใหญ่จะเป็นการเจ็บนอกข้อ และพบได้บ่อยในบริเวณ เอ็นข้อศอก เอ็นไหล่ เอ็นหัวเข่า และเอ็นร้อยหวาย โดยจะมี อาการปวดตรงที่เกิดเอ็นอักเสบ โดยจะปวดตื้อๆ บ่อยครั้ง อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการขยับในทางที่เป็น มีอาการบวม บางครั้งอาจรู้สึกอุ่นๆ หรือมีอาการแดงร่วมด้วยแต่จะไม่บวมในข้อ มีก้อนบวมตามเอ็นกล้ามเนื้อนั้นๆ บางครั้งขยับแล้วเจ็บมาก เนื่องจากมีเอ็นฉีกขาด

การวินิจฉัยเอ็นอักเสบ

การวินิจฉัยเอ็นอักเสบนั้น แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและซักประวัติ สอบถามอาการเบื้องต้น เพื่อวินิจฉัยสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ เช่น กิจกรรมที่ทำก่อนจะมีอาการ ลักษณะของอาการปวด ความถี่และระยะเวลาที่เกิดอาการ นอกจากนี้แพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัยพิเศษเพิ่มเติมด้วยเครื่องมือที่จำเป็น อาทิ การตรวจเอกซเรย์ และการตรวจภาพด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) เพื่อการวินิจฉัยที่แม่นยำและการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

การรักษาเอ็นอักเสบ

โดยปกติอาการของเอ็นอักเสบส่วนใหญ่มักดีขึ้นเองภายใน 2-3 วัน ซึ่งการรักษาเอ็นอักเสบ แบ่งเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. **ภาวะเอ็นอักเสบที่ไม่รุนแรง** และยังสามารถขยับท่าทางเคลื่อนไหวได้บ้าง แพทย์จะแนะนำให้พักและดูแลรักษาตนเองด้วยการประคบร้อน หรือเย็น รวมไปถึงการรับประทานยาแก้ปวด และยาแก้อักเสบ ในบางกรณีอาจมีการทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย ถ้าเอ็นอักเสบเป็นมาก ปวดมาก แพทย์อาจพิจารณาใส่เฝือกอ่อนเพื่อให้อวัยวะนั้นได้พัก ลดการขยับ แต่จะใส่ระยะสั้นๆ ไม่เกิน 2 สัปดาห์ จะได้ไม่เกิดภาวะข้อยึดติด

2. ภาวะเอ็นอักเสบรุนแรง จากอุบัติเหตุ หรือมีอาการเอ็นอักเสบต่อเนื่อง และพักมา 2 สัปดาห์แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น มีอาการปวดมาก บวมมาก มีน้ำเลือดขนาดใหญ่ ชักข้อได้ลดลง รู้สึกอ่อนแรง ไม่สามารถเดินลงน้ำหนักได้
- อาจจะมีภาวะเอ็นอักเสบจนฉีกขาดได้จำเป็นต้องมีการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม รวมทั้ง แพทย์อาจจำเป็นต้องพิจารณารักษาด้วยการผ่าตัดส่องกล้องซ่อมแซมเอ็นฉีกขาด (Arthroscopic Surgery)

การผ่าตัดส่องกล้องซ่อมแซมเอ็นฉีกขาด (Arthroscopic Surgery)

เป็นวิธีผ่าตัดเย็บซ่อมเอ็นที่ขาด หรือสร้างเอ็นใหม่ โดยนำเส้นเอ็นจากบริเวณอื่นมาทดแทน โดยศัลยแพทย์จะเปิดแผลขนาดเล็กแล้วใช้กล้องขนาด 4 มิลลิเมตรส่องเข้าไปดูภายในบริเวณที่มีการฉีกขาดของเส้นเอ็น ภาพที่ได้จะถูกส่งขึ้นจอภาพที่อยู่ในห้องผ่าตัด ทำให้แพทย์สามารถเห็นส่วนต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

ก่อนที่จะใช้เครื่องมืออีกตัวหนึ่งมาช่วยเสริมในการจับและเย็บเส้นเอ็นที่ฉีกขาด โดยแผลที่เกิดจากการผ่าตัดส่องกล้องจะมีลักษณะเป็นรูเล็กๆ ขนาด 0.5 -1 เซนติเมตร จำนวน 3-4 รู ขึ้นอยู่กับว่าผู้ป่วยมีรอยโรคมากน้อยเพียงใด

ซึ่งการผ่าตัดส่องกล้อง (Arthroscopic Surgery) จะมีข้อดีตรงแผลผ่าตัดมีขนาดเล็ก ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อผู้ป่วยจะมีอาการบาดเจ็บหลังการผ่าตัดน้อยกว่า ใช้เวลาพักฟื้นสั้น แผลเล็กมาก เกิดรอยแผลเป็นน้อย และมีโอกาสในการติดเชื้อที่ต่ำกว่า

ซึ่งผู้ป่วยจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติได้รวดเร็วกว่า

ยกระดับการระงับความเจ็บปวด หลังจากการผ่าตัดส่องกล้องซ่อมแซมเอ็นฉีกขาด (Arthroscopic Surgery)

หลังจากการผ่าตัด ผู้ป่วยจะไม่ต้องเผชิญกับอาการปวดแผลหลังผ่าตัด ด้วยวิธีการฉีดยาชาบริเวณรอบเส้นประสาทส่วนปลาย (Peripheral Nerve Block) ซึ่งเป็นวิธีระงับปวดที่มีประสิทธิภาพสูง และปลอดภัย

โดยเป็นการใช้เข็มหรือใส่สายคาเพื่อหยดยาชาที่บริเวณเส้นประสาทส่วนปลาย เพื่อให้ยาชาออกฤทธิ์ยับยั้งการนำสัญญาณประสาทไม่ให้เข้าไปในไขสันหลัง จะทำภายใต้การใช้เครื่องคลื่นเสียงความถี่สูง (ultrasound)

โดยแพทย์จะทำการตรวจสอบตำแหน่งเส้นประสาทก่อนจะหยดยา จึงทำให้ผู้ป่วยได้รับการระงับปวดหลังผ่าตัด ซึ่งมีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยสูง

ภาวะเอ็นอักเสบ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจนำไปสู่ภาวะเอ็นอักเสบเรื้อรัง
โดยจะส่งผลให้เกิดความเสื่อมสภาพภายในเอ็นกล้ามเนื้อดังกล่าว เกิดข้อติด
และส่งผลให้เกิดภาวะเอ็นฉีกขาดได้ หากมีอาการปวดมากกว่า 3
วันแล้วยังไม่หายให้ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกวิธี

นพ.ประกาศิต ชนะสิทธิ์

ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์/เวชศาสตร์การกีฬา
ศูนย์กระดูกและข้อ

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย