

บาดเจ็บข้อไหล่จากกีฬา ปล่อยไว้อาจเป็นเรื่องใหญ่



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. วิญญูเวชย์ รักษากุลชน

การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาย่อมต้องการการเคลื่อนไหว และการใช้กำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ อย่างกีฬา เทนนิส แบดมินตัน ที่ต้องใช้แรงจากข้อไหล่มากๆ จึงมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้นกว่าปกติ ซึ่งการบาดเจ็บของข้อไหล่ที่ขณะเล่นกีฬา อาจเป็นการบาดเจ็บเรื้อรังจากการใช้ข้อไหล่ซ้ำๆ เมื่อไรก็ตามที่เริ่มเจ็บหัวไหล่ ไขว่มือไปด้านหลังได้ไม่สุด ดัดตะขอด้านหลังไม่ได้ หรือปวดไหล่อย่างรุนแรง แสดงว่าเกิดปัญหาข้อไหล่ ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

ข้อไหล่เจ็บจากกีฬาเกิดขึ้นได้อย่างไร?

กระดูกข้อไหล่เป็นข้อที่หัวกระดูกและเบ้าไม่ล็อกมาก ประกอบขึ้นเป็นข้อไหล่อย่างหลวมๆ

โดยมีเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ยึดโดยรอบ ทำให้ข้อไหล่มีโอกาสเคลื่อนหลุดได้บ่อยกว่าข้ออื่นๆ ในร่างกาย โดยการบาดเจ็บข้อไหล่มักเกิดจากการปะทะ กระชากไหล่ หรือการได้รับการกระทบกระเทือนโดยตรง เช่น การล้มแล้วไหล่ลงกระแทกกับพื้น หรือไม่กระทบโดยตรง เช่น การล้มแล้วเอามือยันพื้นแรงเลยส่งมากระทบที่ไหล่ มีการเหวี่ยงผิดท่า หรือการใช้ข้อไหล่ซ้ำๆ การเหวี่ยงหรือขว้างบอลอย่างรุนแรง ทำให้เกิดการกระชากของกล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็นหัวไหล่ที่หลุดเคลื่อนหรือฉีกขาดได้เช่นกัน โดยกีฬาที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บข้อไหล่ อาทิ เทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟต์บอล เป็นต้น

อาการบาดเจ็บข้อไหล่

อาการที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งจากภาวะการอักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณข้อไหล่ ที่มักจะมีอาการปวดบริเวณหัวไหล่ร่วมกับกดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อ ตลอดจนเอ็นข้อไหล่ฉีกขาดซึ่งจะส่งผลให้เกิดอาการปวดไหล่ด้านหน้าและด้านข้าง อาจร้าวลงมาถึงต้นแขน ไม่สามารถยกหรือยกแขนได้ตามปกติ มักจะปวดไหล่มากเวลาอนตะแคงทับ การออกกำลังกายมีขนาดใหญ่ ผู้ป่วยจะยกแขนไม่ขึ้น รู้สึกชาและกำลังแขนอ่อนแรงเนื่องจากกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่ผุ่ตัว

การวินิจฉัยอาการบาดเจ็บข้อไหล่

เบื้องต้น แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและสอบถามอาการเบื้องต้น เพื่อวินิจฉัยสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บข้อไหล่ เช่น กิจกรรมที่ทำก่อนจะมีอาการ ลักษณะของอาการปวด ความถี่และระยะเวลาที่เกิดอาการ นอกจากนี้แพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัยพิเศษเพิ่มเติมด้วยเครื่องมือที่จำเป็น อาทิ การตรวจเอกซเรย์และการตรวจภาพด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) เพื่อการวินิจฉัยที่แม่นยำและการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

การรักษาบาดเจ็บข้อไหล่

การรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการปวดไหล่ หากวินิจฉัยแล้วเป็นแค่การอักเสบของกล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็นบริเวณข้อไหล่ และยังสามารถยับยั้งออกท่าทางเคลื่อนไหวได้บ้าง ก็จะรักษาด้วยการให้พักใช้ไหล่และแขน ร่วมกับการรับประทานยาลดการอักเสบ การประคบร้อนหรือประคบเย็น ในบางกรณีอาจมีการทำกายภาพบำบัดรูปแบบต่างๆ เพื่อให้หัวไหล่ขยับได้มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ในกรณีผู้ป่วยมีอาการรุนแรง เจ็บปวดมาก ไม่สามารถใช้งานหัวไหล่ได้ หรือเกิดจากภาวะเอ็นข้อไหล่ฉีกขาด อาจจำเป็นต้องพิจารณาผ่าตัด แพทย์จะทำการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดเปลี่ยนเอ็นข้อไหล่ หากต้องการกลับมาใช้ไหล่ได้ปกติเท่าเดิม

การผ่าตัดส่องกล้องรักษาเอ็นข้อไหล่ฉีกขาด

สำหรับการรักษาเส้นเอ็นข้อไหล่ ทำได้โดยการผ่าตัดซ่อมแซมเส้นเอ็นกล้ามเนื้อหัวไหล่ผ่านกล้อง (Arthroscopic Surgery) โดยศัลยแพทย์จะเปิดแผลขนาดเล็กแล้วใช้กล้องขนาด 4 มิลลิเมตรส่องเข้าไปดูภายในข้อไหล่ตรงรอยโรค ภาพที่ได้จะถูกส่งขึ้นจอภาพที่อยู่ในห้องผ่าตัด ทำให้แพทย์สามารถเห็นส่วนต่างๆ ในข้อไหล่ได้อย่างชัดเจน

ก่อนที่จะใช้เครื่องมืออีกตัวหนึ่งมาช่วยเสริมในการจับและเย็บเส้นเอ็นที่ฉีกขาด

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



ผ่าตัดปลอดภัย

มั่นใจจนครบ

20 พ.ค. - 31 ก.ค. 64

ฟรี ตรวจสุขภาพ ก่อนผ่าตัด

ฟรี ตรวจหาเชื้อโควิด-19 ก่อนผ่าตัด

ฟรี ค่าห้องพัก

ฟรี คุ้มครองส่วนลดค่ายา

ฟรี บัตรส่วนลดสมาชิก NKT Family Club

รายละเอียดเพิ่มเติม

*ไม่รวมส่วนลดเงื่อนไขก่อนรับบริการ

ข้อดีของการผ่าตัดส่องกล้อง

สามารถบันทึกรายละเอียดการผ่าตัด เป็นภาพนิ่งหรือภาพเคลื่อนไหว

ให้ผู้ป่วยเก็บเพื่อประโยชน์ในการรักษาในภายหลัง แผลผ่าตัดมีขนาดเล็ก

ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหัวไหล่ผู้ป่วยจะมีอาการบาดเจ็บหลังการผ่าตัดน้อยกว่า ใช้เวลาพักฟื้นสั้น

แผลเล็กมาก เกิดรอยแผลเป็นน้อย และมีโอกาสในการติดเชื้อที่ต่ำกว่า

ซึ่งผู้ป่วยจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติได้รวดเร็วกว่า

ดูแลตัวเองหลังการผ่าตัด

หลังผ่าตัด ผู้ป่วยจะต้องใส่ที่คล้องแขนและทำกายภาพตามที่แพทย์กำหนด เป็นระยะเวลา 5-6 สัปดาห์

เพื่อช่วยให้เส้นเอ็นที่หัวไหล่ได้ซ่อมแซมและสมานกันก่อน โดยทั่วไปอัตราการสมานกันของเส้นเอ็นอยู่ประมาณ 90% ขึ้นอยู่กับเทคนิคการผ่าตัดและสภาพของเส้นเอ็นที่ขาด ระยะเวลาที่อาการเจ็บจะหายสนิทอยู่ที่ประมาณ 5-6 เดือนหลังผ่าตัด ทั้งนี้ ควรทำกายภาพบำบัดเพื่อป้องกันภาวะไหล่ติดหลังผ่าตัด

หากได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือสังเกตตนเองแล้วพบว่ามีอาการเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บข้อไหล่

ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย และทำการรักษาโดยเร็ว

ซึ่งการผ่าตัดส่องกล้องสามารถช่วยรักษาที่ต้นเหตุ ที่ช่วยให้ไม่ต้องทนกับอาการเจ็บปวด

และสามารถกลับไปเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีเหมือนเดิม