



นิ้วล็อก ภัยเงียบ ที่ป้องกันได้



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

นิ้วล็อก (Trigger Finger) เป็นอาการที่พบได้บ่อย พบได้ทุกเพศทุกวัย อาการนิ้วล็อกเกิดขึ้นได้ไม่ยากและไม่ง่าย หลายคนที่เป็นมักจะรู้ก็มีอาการนิ้วล็อกแล้ว สร้างความเจ็บปวดและทรมานในระดับหนึ่งทีเดียว

รู้จักโรคนิ้วล็อก

โรคนิ้วล็อก เป็นความผิดปกติของมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้ปกติ อาจเป็นนิ้วเดียว หรือหลายนิ้ว อาการเริ่มตั้งแต่เจ็บบริเวณฐานนิ้วนั้นๆ นิ้วมีความฝืดในการเคลื่อนไหว สะดุดหรือกระดกเวลางอหรือเหยียด จนต่อมามีอาการล็อก คือ หากงอหรือกำนิ้วไว้ จะไม่ยอมเหยียดออกเอง ต้องใช้อีกมือหนึ่งมาช่วยขยับออก
มีอาการปวดเวลาดึงออกหรือบางครั้งอาจจะเหยียดออก แต่เวลางอนิ้วจะงอไม่ลง หากปล่อยทิ้งไว้นิ้วมือนั้นๆ

อาจเปลี่ยนรูปเป็นโองงอ บวม เอียงนิ้วเกยกัน นิ้วอาจแข็งทื่อ ไม่สามารถงอลงหรือเหยียดขึ้นได้ หากปล่อยทิ้งไว้ข้อต่ออาจจะยึดและขอเหยียดไม่ออก ขยับไม่ได้ ฟังเสียงรอบข้อต่อของนิ้วยึดแข็งทำให้มือพิการได้ เหยียดตรงไม่ได้

สาเหตุของการเกิดนิ้วล็อก

การทำกิจกรรมซ้ำๆ เป็นเวลานาน เช่น การเล่นเกมกด การถักโครเช การขายตลาดของแม่บ้านที่ต้องนิ้วงอพลาศตึกหนักๆ เป็นประจำ การทำกับข้าวถือกระทะ ตะหลิวเป็นเวลานานๆ การกำพวงมาลัยรถ การทำงานเดิมซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น การตัดผม การพิมพ์ดีด การเขียนหนังสือต่างล้วนส่งผลให้เกิดภาวะนิ้วล็อกได้ เพราะเราคงไม่สามารถหยุดกิจกรรมต่างๆ หรือหยุดทำงานได้ การป้องกันจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากเริ่มมีอาการดังกล่าวที่กล่าวมาแล้ว ควรลดหรือเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดการล็อกของนิ้วมือ เช่น กำมือแน่นๆ หยิบจับสิ่งของเป็นเวลานานๆ หากมีอาการปวดตึงในมือสามารถประคบด้วยความร้อนหรือความเย็นก็ได้ แต่หากมีการอักเสบบวมให้ประคบด้วยความเย็นเพื่อบรรเทาอาการได้ และควรปรึกษากับแพทย์ นักกายภาพบำบัดเพื่อรักษาอาการจะได้ไม่ลุกลามมากขึ้น

วิธีการรักษา

การรักษาโรคนิ้วล็อก ขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค ในระยะแรกการพักการใช้งานของมือ ไม่ใช้งานรุนแรง การทานยาต้านการอักเสบ เช่น น้ำอุ่น การทำกายภาพบำบัด การใช้ความร้อนเล็กน้อย เช่น อัลตราซาวด์ก็มีส่วนช่วยลดการอักเสบ และการยืดเหยียดของเส้นเอ็นกับปลอกหุ้มเอ็น แต่ในกรณีที่รุนแรงขึ้นก็ควรพบแพทย์ ซึ่งแพทย์ก็จะให้การรักษาโดยการไชยาต้านการอักเสบหรืออาจรวมกับการฉีดยาสเตียรอยด์ เช่น ปลอกหุ้มเอ็น ยาจะเข้าไปลดการอักเสบ ลดอาการบวมถึงรัดของเส้นเอ็น ทำให้อาการดีขึ้นได้ในเวลา 2-3 วันหลังฉีดยา แต่ถ้าวางฝ่ามือตัวมาก หรืองอนิ้วเหยียดนิ้วฝืดมาก หรือถึงกับติดหรือล็อก การฉีดยาก็ไม่อาจช่วยได้

การฉีดยาอาจดีขึ้นได้เพียงเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือน และในไม่ช้าก็กลับมาเป็นอีก การฉีดยาไม่ควรฉีดยาเกิน 2 ครั้ง เพราะอาจทำให้เอ็นเปื่อยหรือยุ่ยได้ นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว ในกรณีที่มีการล็อกติดรุนแรง การผ่าตัดเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะจะเปิดลงไปตัดเสริมขั้วรัดเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นที่ติดยึดขวางทางผ่านของเอ็นให้แยกออกจนผ่านได้

การผ่าตัดมีข้อดีคือ ทำให้ตัวโรคหายขาด เป็นการรักษาที่ต้นเหตุ แต่ต้องเปิดแผล มีการตัดและมีการเย็บแผลที่ฝ่ามือใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ในการดูแลแผลและตัดไหม

สรุปว่านิ้วล็อก เป็นอาการที่พบได้ทั่วไป และการปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก ถึงแม้จะมีการรักษาหลายวิธี แต่การป้องกันเป็นวิธีที่ดีที่สุด คือ การใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ไม่จับ หยิบ กำ ถืองอ สิ่งของ หรือทำกิจกรรมใดๆ ที่ซ้ำซากเป็นเวลานานๆ ควรรู้จักการดูแลเอาใจใส่แต่เนิ่นๆ ไม่ทิ้งให้เรื้อรังเป็นดีที่สุด

