

ข้อไหล่ติดในผู้สูงอายุ ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวนนท์

อาการข้อไหล่ติดในผู้สูงอายุ แม้จะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่กลับเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก วิธีสังเกตอาการคือจะมีอาการเจ็บปวดทุกครั้งที่เคลื่อนไหวแขน เอื้อมแขนหยิบของที่สูงไม่ได้หรือยกแขนไม่สุด อ่อนแรงในขณะยกหรือหมุนหัวไหล่ เอื้อมมือไปจุดชิปด้านหลังเสื้อไม่ได้ หากผู้สูงอายุมีอาการเหล่านี้ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ควรตั้งข้อสงสัยว่าอาจประสบปัญหาภาวะข้อไหล่ติดอยู่ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ข้อไหล่ติดในผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

ข้อไหล่ติด (Frozen shoulder) เป็นภาวะที่ทำให้มีอาการปวดไหล่และไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้สุดพิสัยข้อ ไม่ว่าจะขยับเองหรือให้ผู้อื่นช่วยขยับให้ สาเหตุเกิดจากการอักเสบและหนาตัวของเยื่อหุ้มข้อเป็นพังผืด

ทำให้เคลื่อนไหวข้อได้น้อยลง การใช้งานซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ เช่น การนั่งพิมพ์งานเป็นระยะเวลานาน หรือท่าทางที่เคลื่อนไหวข้อไหล่ซ้ำๆ ก่อให้เกิดการเสียดสีและอักเสบของเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ความเสี่ยงจากการใช้งานมากเกินไป รวมถึงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ที่มีภาวะการเสื่อมของร่างกายกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อของไหล่

ภาวะหัวไหล่ติดสามารถเกิดขึ้นได้เอง หรือเกิดได้จากการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ เช่น การถูกกระแทก นอกจากจะพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ และผู้ที่มีการเคลื่อนไหวข้อน้อย เช่น ผู้ป่วยติดเตียงแล้ว ภาวะหัวไหล่ติดยังมักเกิดได้บ่อยในผู้ป่วยเบาหวาน ไทรอยด์ และความผิดปกติที่ปอด เช่น วัณโรคหรือจุดที่ปอดอักเสบ

อาการของภาวะข้อไหล่ติด มี 3 ระยะ ได้แก่

1. **ระยะปวด** ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าการปวดค่อยๆ เป็นมากขึ้น ปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ปวดมากตอนกลางคืนจนรบกวนการนอน การเคลื่อนไหวของข้อจะค่อยๆ ลดลง
2. **ระยะข้อติด** อาการปวดจากระยะแรกเริ่มลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในทุกทิศทางลดลงชัดเจน อาจส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมาก
3. **ระยะฟื้นตัว** อาการปวดจะลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะค่อยๆ ดีขึ้น ในช่วง 5 เดือนถึง 2 ปี

ทั้งนี้ อาการไหล่ติดสามารถเกิดได้เพียงข้างเดียว หรือทั้งสองข้างก็ได้ แต่มักเป็นแขนข้างที่ไม่ถนัด หากปล่อยไว้นานวันเข้า อาจพัฒนากลายเป็นหัวไหล่แข็ง และขยับแขนอย่างอิสระไม่ได้อย่างถาวร จนอาจต้องเข้ารับการผ่าตัดขยายถุงหุ้มไหล่ เพื่อให้แขนกลับมาทำงานได้ตามปกติ

เช็คความเสี่ยง...ข้อไหล่ติด

หากใครมีอาการปวดจากการกระทำดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์

- เอื้อมหยิบของด้านหลังไม่ได้ ไม่สามารถไขว้แขนไป ข้างหลังได้
- เอื้อมแขนหยิบของที่สูงไม่ได้หรือยกแขนไม่สุด
- เอื้อมมือไปรัดเชิพด้านหลังเสื้อ หรือติดตะขอชุดชั้นในไม่ได้
- เอื้อมไปล้วงกระเป๋ากางเกงด้านหลังลำบาก
- ออกแรงผลักเปิดประตูหนักๆ ไม่ได้
- ยกแขนขึ้นสระผมลำบาก
- ยกแขนเพื่อสวมเสื้อผ่าทางศีรษะไม่ได้
- มีอาการปวดร้าวลงบริเวณต้นแขน หัวของหนักหยิบจับทำงานลำบาก

ผู้สูงอายุสามารถหยุดหรือปรับขนาดการใช้ยาเองได้หรือไม่

ผู้สูงอายุไม่ควรหยุดยา หรือปรับขนาดการใช้ยาเอง เพราะอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการข้างเคียงจากยาลดประสิทธิภาพของยาจนไม่ได้ผลการรักษา ส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น ยาลดความดันโลหิตที่รับประทานต่อเนื่องจนสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ หากหยุดยาเองทันทีอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นมากจนเกิดอันตรายได้ ดังนั้นจึงไม่ควรปรับขนาดยาหรือหยุดยาเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์

การตรวจและรักษาข้อไหล่ติด

แพทย์สามารถวินิจฉัยได้จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย รวมถึงการตรวจเพิ่มเติม เช่น การเอกซเรย์ (X-Ray) การตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) การตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวด์เพื่อแยกโรคอื่น ๆ ออกไปตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

ด้านการรักษาข้อไหล่ติดนั้น

แพทย์จะทำการรักษาแบบประคับประคองตามระยะของโรคจะช่วยให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการดีขึ้น โดยมีเป้าหมาย คือ การลดความเจ็บปวด เพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหว และการกลับมาใช้งานข้อไหล่ในการทำกิจวัตรประจำวัน ดังนี้

1. **ระยะปวด** การรักษาเน้นลดอาการปวดและการอักเสบ อาจให้ยาแก้ปวดและต้านการอักเสบ
2. **ระยะข้อติด** การรักษาจะเน้นการเพิ่มพิสัยข้อ
ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้เองโดยการยืดข้อไหล่ทุกวัน
โดยก่อนการยืดข้อไหล่ควรประคบด้วยแผ่นความร้อน
หลังยืดข้อไหล่แล้วอาจใช้แผ่นความเย็นประคบป้องกันการอักเสบ
หากไม่ดีขึ้นอาจพิจารณาทำกายภาพบำบัดโดยใช้อุปกรณ์ให้ความร้อนต่าง ๆ
และการยืดข้อไหล่โดยนักกายภาพบำบัดจะช่วยทำให้อาการเป็นปกติเร็วขึ้น
3. **ระยะฟื้นตัว** จะเน้นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

ภาวะข้อไหล่ติด รักษาด้วยเทคโนโลยีการผ่าตัดส่องกล้อง

หากทำการรักษาแบบประคับประคองแล้วไม่ดีขึ้น และสาเหตุของอาการนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยการผ่าตัด แพทย์จะพิจารณาแนะนำให้รักษาด้วยการผ่าตัดผ่านกล้องส่องข้อไหล่ โดยการผ่าตัดด้วยการใช้กล้องส่องข้อไหล่ คือ การผ่าตัดโดยเจาะรูที่ไหล่ 3-4 รู รูละประมาณ 0.5 - 1 เซนติเมตร เพื่อใส่เครื่องมือเข้าไป นั่นก็คือกล้องขนาดประมาณ 4 มิลลิเมตร ที่จะนำภาพภายในข้อออกมาแสดงบนจอภาพ และแพทย์ทำการตกแต่ง ตัดเยื่อหุ้มข้อ ด้วยเครื่องมือเฉพาะทาง หรือเครื่องมือพิเศษ

ข้อดีการผ่าตัดโดยใช้กล้องส่องข้อไหล่

ทำให้สามารถเห็นพยาธิสภาพในข้อได้อย่างชัดเจนและสามารถแก้ไขพยาธิสภาพได้ดี แผ่นมีขนาดเล็ก
เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อได้รับบาดเจ็บน้อยกว่าการผ่าตัดแบบเปิด
ทำให้หลังผ่าตัดผู้ป่วยจะเจ็บน้อยกว่า
สามารถทำกายภาพได้เร็วขึ้นช่วยให้ฟื้นตัวเร็วและช่วยลดระยะเวลาที่นอนโรงพยาบาล

อาการข้อไหล่ติด สามารถรักษาได้ หากเข้ารับการรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการใช้ช่วงแรกๆ
ก็สามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ
โดยเฉพาะเรื่องของการยกไหล่ การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร หรือการใส่เสื้อผาด้วยตัวเอง
เพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน