

ปวดข้อศอกจากการทำงานหรือเล่นกีฬา อย่าปล่อยทิ้งไว้ให้เรื้อรัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวนนท์

อาการปวดข้อศอกหรือเจ็บข้อศอก คืออาการเจ็บบริเวณปุ่มกระดูกข้อศอกตรงเอ็นกล้ามเนื้อที่มีการอักเสบ พบได้บ่อยในผู้ที่ใช้ข้อมือและข้อศอกมาก ไม่ว่าจะเป็นจากการเล่นกีฬา เช่น กอล์ฟ เทนนิส หรือแม้แต่จากการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำงานบ้าน ยกของ การทำผม เป็นต้น ซึ่งผู้ที่เป็นอย่างนี้มักจะมีอาการ

- ปวดบริเวณปุ่มกระดูกข้อศอกด้านนอก อาจมีอาการปวดร้าวไปทั้งแขนจนถึงข้อมือ
- ปวดมากขึ้นเวลา ยกของเกร็งแขน ขยับข้อศอกข้อมือหรือกำมือแน่น ๆ เพราะจะไปใช้งานบริเวณที่มีการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จนถึงอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย
- อาการปวดจะเป็นอยู่ประมาณ 6-12 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นมานานมากอาจใช้เวลารักษาเป็นปี

อาการปวดข้อศอกมี 3 ประเภท

1. ปวดข้อศอกด้านนอก (Tennis elbow) พบได้บ่อยกว่าประเภทอื่น ๆ
2. ปวดข้อศอกด้านใน (Golfer's elbow)
3. ปวดข้อศอกด้านหลัง (Bursitis)

สาเหตุของอาการปวดข้อศอก

- เกิดการฉีกขาดของเส้นเอ็นที่ล้อมส้อมรอบ ๆ ข้อศอก เนื่องจากการขาดความยืดหยุ่นและใช้งานหนักซ้ำ ๆ จนร่างกายซ่อมแซมไม่ทันจึงทำให้เกิดการอักเสบ
- ลักษณะงานที่ต้องใช้แขนหรือข้อมือซ้ำ ๆ เช่น ช่างประเภทต่าง ๆ ที่ต้องทำงานโดยใช้ข้อมือทำงานซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะเป็น การทาสี การตอกตะปูหรือหมอนไขควง ช่างไร่ ช่างนาที่ใช้จอบเสียมขุดดิน แม่บ้านที่ทำงานบ้านประเภทซัก บิด ขัดหรือถู เจานาที่คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
- นักกีฬาหรือผู้ที่เล่นเทนนิสนาน ๆ ครั้ง อุบัติการณ์หรือทักษะการเล่นไม่ถูกต้องโดยเฉพาะทำตีด้วยหลังมือ (Backhand)

การรักษาสำหรับผู้ที่มีอาการปวดข้อศอก

แพทย์จะให้ยาแก้ปวดลดอาการอักเสบ (NSAIDS) ชนิดรับประทาน หรือฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะตรงบริเวณที่ปวด เพื่อบรรเทาอาการปวดและลดการอักเสบ ซึ่งบางครั้งก็ต้องฉีดยาซ้ำแต่ไม่ควรเกิน 2-3 ครั้ง / ปี ในจุดเดียวกัน ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรักษาหายได้โดยไม่ต้องผ่าตัด แต่ในกรณีที่ได้รับการรักษาเต็มที่แล้วอย่างน้อย 3-6 เดือน อาการยังไม่ดีขึ้นการผ่าตัดนำพยาธิสภาพของเส้นเอ็นออกช่วยลดอาการลงได้ ซึ่งแพทย์แนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อลดอาการอักเสบและอาการปวดในระยะแรก ดังนี้

- พักหรือใช้งานให้น้อยลงโดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการหลีกเลี่ยงการใช้งานผิดท่า
- ประคบด้วยน้ำแข็ง ภายใน 2 วันแรกควรประคบครั้งละ 20 นาทีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อลดความปวดจากการอักเสบและลดการตีตัวของกล้ามเนื้อ
- ถ้าจำเป็นแพทย์จะพิจารณาให้ใช้แถบรัดข้อศอก (Tennis elbow support) กรณียังต้องใช้งานแขนมาก

การป้องกันอาการปวดข้อศอก

- **สำหรับนักกีฬา** สิ่งที่ต้องทำคือ การจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น เช่น การใช้อุปกรณ์ในบ้าน เช่น ด้ามไม้กวาด ทาเหยียบจับหนังสือ เอกสาร ไม้เทนนิสต้องขนาดพอเหมาะไม่ใหญ่เกินไปควรหัวไม้ควรมีขนาดประมาณ 95-110 ตารางนิ้ว ทำจากกราไฟต์จะช่วยลดแรงสั่นสะเทือนได้ดีกว่าเส้นเอ็นไม่ควรขึงตึงเกินไป ควรเช็กทุก 6 เดือน ด้ามจับต้องมีขนาดเหมาะสมมือ เป็นต้น รวมทั้งทักษะการเล่นที่ถูกต้อจะช่วยลดการบาดเจ็บได้มาก

- ส่วนผู้ที่ทำงานโดยต้องใช้กล้ามเนื้อแขน ข้อมือ ข้อศอกโดยลักษณะซ้ำๆ ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานที่หนักเกินไป แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้การบริหารกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะช่วยลดการบาดเจ็บของข้อศอกบริเวณด้านนอกได้

การบริหารข้อศอก

เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่น และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังจากระยะอาการปวดในระยะแรกลดลง แบ่งเป็น

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
โดยการกระดกข้อมือขึ้นลงและหมุนในขณะที่ทำข้อศอกควรเหยียดตรงในการทำแต่ละครั้งให้ค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้งทำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง แต่ควรระวังไม่ทำจะมีอาการปวดมาก
2. การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเนื้อ (Strengthening) โดยใช้อุปกรณ์ช่วย

ท่าบริหาร

	1. กระดกข้อมือขึ้นลงโดยนั่งบนเก้าอี้ถือตุ้มน้ำหนักขนาด 0.5 กิโลกรัมไว้ในมือ วางแขนบนขาหรือบนโต๊ะกระดกข้อมือขึ้นลงซ้ำๆ
	2. บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านนอก โดยใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามจับคล้ายค้อน นั่งบนเก้าอี้ วางแขนบนโต๊ะจับอุปกรณ์ตั้งตรงแล้วบิดไปซ้ายขวาซ้ำๆ
	3. บริหารนิ้วโดยใช้หนังยางที่มีความตึงพอควรสวมที่นิ้วทั้ง 5 แล้วพยายามกางนิ้วออกให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 25 วินาทีทำ 3 ครั้ง แล้วเพิ่มความแข็งแรงของหนังยางขึ้นอีก
	4. บริหารมือโดยกำลูกบอลยางหรือลูกเทนนิสไว้ในมือ แล้วพยายามบีบค้างไว้ 25 วินาที ในครั้งแรกๆ อาจไม่ค่อยมีแรงต้องฝึกทำซ้ำๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง

ในระยะต่อไป ใช้ท่าบริหารเช่นเดียวกัน แต่เพิ่มน้ำหนักของอุปกรณ์หรือเพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการเตรียมความพร้อมในการใช้งานครั้งต่อไป