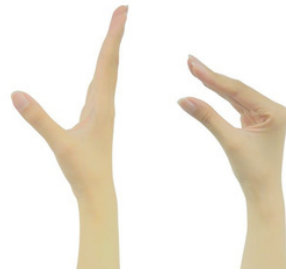


- ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือ เพื่อลดการเคลื่อนไหวข้อมือ



- นวดคลึงเบาๆ บริเวณปลายแขนและมือ

- เหยียดนิ้วทั้ง 4 นิ้วขึ้นตรงโดยให้ชิดติดกัน กางนิ้วโป้งออก จากนั้นนำมาแตะกันเข้าออก ซ้ำๆ ทำ 10 ครั้ง/เซต, 3 เซต/วัน

- กระดกข้อมือขึ้น ลง อย่างช้าๆ ทำ 10 ครั้ง/เซต, 3 เซต/วัน



- บีบลูกบอลให้แน่น ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 5 ครั้ง/เซต 3 เซต/วัน



พังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)



การออกกำลังกายและ การยืดกล้ามเนื้อ

- เหยียดแขนไปด้านหน้า ใช้มืออีกข้างดึง ปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว เข้าหาตัว จนรู้สึกตึงที่ แขนด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 5 ครั้ง/เซต



- กางนิ้วทั้ง 5 นิ้วให้มากที่สุดและหุบเข้าหากัน ทำ 10 ครั้ง/เซต, 3 เซต/วัน

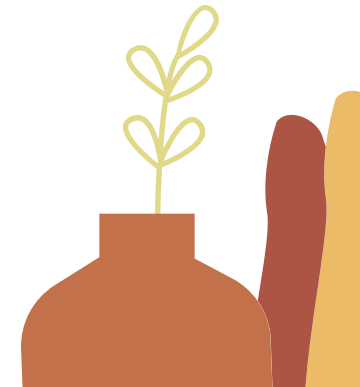


การป้องกัน

- พยายามวางข้อมือให้อยู่ในแนวตรง
- จัดตำแหน่งอุปกรณ์ และจัดท่าทาง รวมทั้งวางมือให้เหมาะสมขณะพิมพ์งาน
- พักการใช้งานข้อมือ และยืดกล้ามเนื้อ ระหว่างการทำงาน



ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



พียงพืดกดทับ เส้นประสาทข้อมือ

เกิดจากพียงพืดบริเวณข้อมือหนาตัวขึ้น
กดทับเส้นประสาทซึ่งทำหน้าที่รับความรู้สึก
และการเคลื่อนไหวบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้
นิ้วกลาง นิ้วนาง ส่งผลให้เกิดอาการปวด
และชาบริเวณนิ้วหัวแม่มือจนถึงนิ้วนาง

สาเหตุ

- ใช้ข้อมือในท่างอหรือแอ่นมากเกินไป เช่น การใช้คีย์บอร์ด เมาส์ เย็บปักถักร้อย
- ใช้เครื่องมือที่เกิดแรงสั่นสะเทือนต่อข้อมือ หรือการเล่นกีฬาที่มีแรงกระแทก เช่น เครื่องเจาะหรือสว่าน เครื่องขัดพื้น เทนนิส การเล่นดนตรี
- เกิดร่วมกับภาวะต่างๆ เช่น ตั้งครรภ์ โรคอ้วน โรคเบาหวาน และข้ออักเสบรูมาตอยด์

อาการแสดง



- อาการปวด ชา รู้สึกแปลิบๆ ที่นิ้วมือ ฝ่ามือ และนิ้วมือ มักจะมีอาการมากในตอนกลางคืนหรือในขณะที่ใช้งาน
- อาการรุนแรงจะพบกล้ามเนื้อบริเวณมือฝ่อลีบและมีการอ่อนแรง ทำให้หยิบจับสิ่งของลำบาก



2. เคาะบริเวณตรงกลางข้อมือ จะมีอาการปวด ชา และรู้สึกแปลิบๆ ราวไปที่นิ้วหัวแม่มือจนถึงนิ้วนาง

การประเมินอาการด้วยตนเองเบื้องต้น



1. งอข้อมือ 90 องศาเป็นเวลา 1 นาที จะมีอาการชาหรืออาการปวดบริเวณฝ่ามือและนิ้วมือมากขึ้น

การรักษาและ การดูแลตนเอง

- พักการใช้ข้อมือและหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น
- ประคบเย็นบริเวณที่มีอาการปวด ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

