



## บริหารกล้ามเนื้อ

### ยืดกล้ามเนื้อ

ในแต่ละท่ายืดค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 ครั้ง

- กำนิ้วหัวแม่มือแล้ว กระจกข้อมือลงให้ รู้สึกตึงบริเวณโคน หัวแม่มือ (หลีกเลี่ยงอาการเจ็บ)



- หงายมือปลายนิ้ว มือชี้ขึ้น ข้อศอก แเหยียดตรง ใช้มือ อีกข้างดึงข้อมือลง ให้รู้สึกตึงบริเวณ ปลายแขน



- คว่ำมือปลายนิ้วมือ ชี้ลง ข้อศอก แเหยียดตรง ใช้มือ อีกข้างดึงข้อมือลง ให้รู้สึกตึงบริเวณ หลังแขน



ในแต่ละท่า ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

- หงายมือ กำมือ กระจกข้อมือขึ้น



- คว่ำมือ กำมือ กระจกข้อมือลง



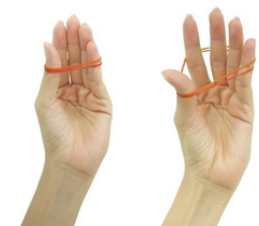
- ตั้งแขน ยกข้อมือขึ้น



- บีบลูกบอลขนาดพอดีมือ บีบให้ แน่นที่สุด



- ใช้ยางยืดวงใหญ่ คล้องปลายนิ้วทั้ง 5 กางนิ้วออก



### เอ็นข้อมืออักเสบ (de Quervian's tenosynovitis)



ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่





## อาการแสดง

- อาการปวด บวม และกดเจ็บบริเวณ โคนนิ้วหัวแม่มือ
- อาการปวดจะเพิ่มมากขึ้นขณะขยับข้อมือ กำมือ บิดหมุนข้อมือ เช่น บิดลูกบิดประตู ยกของ จุ่มลูก
- กรณีที่อาการรุนแรงอาจมีอาการปวดไปที่ นิ้วหัวแม่มือและปลายแขน จนรบกวนการหยิบและยกสิ่งของได้

## การรักษาทางกายภาพบำบัด

- ลดอาการอักเสบ และลดอาการปวด โดยการใช้น้ำประคบเย็น



- ลดการใช้ข้อมือโดยการใส่ที่พยุงข้อมือ

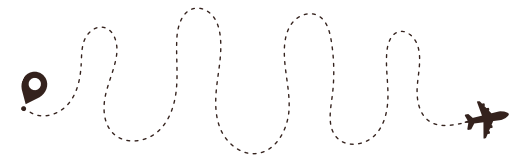


เป็นอาการปวดข้อมือบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือที่เกิดจากการเสียดสีกันของเอ็นบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือและปลอกหุ้มเอ็นที่มากเกินไปจนทำให้เกิดอาการอักเสบและหนาตัวขึ้นของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น ทำให้มีอาการปวดขณะงอหรือเหยียดนิ้วหัวแม่มือ

## ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเอ็นข้อมืออักเสบ

- มักพบในช่วงอายุ 30-50 ปี
- พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย
- หญิงตั้งครรภ์และเลี้ยงลูก
- งานหรืออาชีพที่ต้องมีการใช้มือและข้อมือทำงานซ้ำๆ เช่น ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์

- หลีกเลี่ยงท่าทางที่ก่อให้เกิดอาการปวด เช่น การใช้กรรไกร ต้มน้ำพริก ขัดห้องน้ำ ใช้ปากกา ยกของหนัก



## การประเมินอาการด้วยตนเองเบื้องต้น

กำนิ้วหัวแม่มือแล้วกดข้อมือลงจะรู้สึกเจ็บบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ

