



นิ้วล็อก ... ภัยเงียบที่คุณควรรู้

เคยไหม... อยู่ดีๆ ก็ขยับนิ้วไม่ได้ จะงอก็ไม่ได้ จะยืดก็ไม่ได้ หรืออยู่ดีๆ นิ้วก็เกิดอาการกระตุกขึ้นมา และนิ้วที่เป็นบ่งบอดคือนิ้วนาง นิ้วกลาง และนิ้วหัวแม่มือ (แต่จริงๆ แล้วก็สามารถเกิดได้กับทุกนิ้ว) แอมพองจะกระดิกนิ้วก็กระดิกไม่ได้อีก เพราะมันทั้งตึง ทั้งเจ็บปวดมากๆ ซึ่งอาการเหล่านี้เรียกว่า "นิ้วล็อก" นั่นเอง

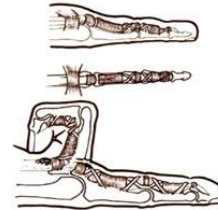
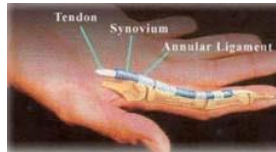
"นิ้วล็อก" เป็นภาษาชาวบ้านที่เรียกกันง่ายๆ ตามอาการที่เป็น คือผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนนิ้วล็อก นั่นคือกำมืองอนิ้วได้ แต่เวลาเหยียดนิ้วออก นิ้วใดนิ้วหนึ่งเกิดเหยียดไม่ออกเหมือนโดนล็อกไว้ จึงเป็นที่มาของคำว่า "นิ้วล็อก" ถ้าเรียกกันให้ถูกต้องแล้ว โรคนี้ต้องเรียกว่า "โรคนิ้วเหนียวไคป็น" ภาษาอังกฤษเรียกว่า "Trigger Finger" เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นงอนิ้ว ซึ่งอยู่ที่บริเวณฝ่ามือตรงตำแหน่งโคนนิ้ว มีโอกาสเป็นได้ทุกนิ้ว ผู้ป่วยบางคนอาจจะเป็น 2 หรือ 3 นิ้วพร้อมกัน

อย่างไรก็ตาม โรคนี้พบบ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และอายุที่พบบ่อยอยู่ที่ประมาณ 40 - 50 ปี โดยมากจะเกิดกับผู้ที่ใช้งานมือในลักษณะเกร็งนิ้วบ่อยๆ เช่น การทำงานบ้านต่างๆ การบิดผ้า การหิ้วของหนัก การใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ ตัดผ้า การยกของหนักต่าง ๆ เป็นต้น



อาการของโรคนี้แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

- 1. ระยะแรก** มีอาการปวดเป็นอาการหลัก โดยจะมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วมือ และจะมีอาการปวดมากขึ้นถ้าเอานิ้วกดบริเวณฐานนิ้วมือนิ้วด้านหน้า แต่ยังไม่มีการติดสะดุด
- 2. ระยะที่สอง** มีอาการสะดุด (triggering) เป็นอาการหลัก และอาการปวดก็มักจะเพิ่มมากขึ้นด้วย เวลาขยับนิ้ว งอ และเหยียดนิ้ว จะมีการสะดุดจนรู้สึกได้
- 3. ระยะที่สาม** มีอาการติดล็อกเป็นอาการหลัก โดยเมื่องอนิ้วลงไปแล้ว จะติดล็อกจนไม่สามารถเหยียดนิ้วออกเองได้ ต้องเอามืออีกข้างมาช่วยแกะ หรืออาจมีอาการมากขึ้นจนไม่สามารถงอนิ้วลงได้เอง
- 4. ระยะที่สี่** มีการอักเสบวมมาก จนนิ้ววมติดอยู่ในท่างอเล็กน้อย ไม่สามารถเหยียดให้ตรงได้ ถ้าใช้มือมาช่วยเหยียดจะปวดมาก



วิธีป้องกัน "โรคนิ้วล็อก"

- 1. ไม่หิ้วของหนัก** เช่น ถุงพลาสติก ตะกร้า ถังน้ำ ถ้าจำเป็นต้องหิ้ว ควรใช้ผ้าขนหนูรองและหิ้วให้น้ำหนักตกที่ฝ่ามือ แทนที่จะให้น้ำหนักตกที่ข้อมือหรือใช้วิธีการอุ้มประคองช่วยลดการรับน้ำหนักที่ข้อมือได้
- 2. ไม่ควรบิดหรือซักผ้าด้วยมือเปล่าจำนวนมากๆ** และไม่ควรบิดผ้าให้แห้งสนิท เพราะจะยึดปลอกหุ้มเอ็นจนคราก และเป็นจุดเริ่มต้นของโรคนิ้วล็อก
- 3. นักกอล์ฟที่ต้องตีแรง ตีไกล ควรใส่ถุงมือ** หรือใช้ผ้าสักหลาดหุ้มค้ำจับให้หนาและนุ่มขึ้น เพื่อลดแรงปะทะ และไม่ควรไต่กรรไกรต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ
- 4. เวลาทำงานที่ต้องอาศัยอุปกรณ์ช่าง** ควรระวังการกำหรือบิดเครื่องมือทุ่นแรง เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน ฯลฯ ควรใส่ถุงมือหรือห่อหุ้มค้ำจับให้ใหญ่และนุ่มขึ้น
- 5. ชาวสวนควรระวังเรื่องการตัดกิ่งไม้ด้วยกรรไกร** หรืออื่นๆ ที่ใช้แรงมือควรใส่ถุงมือเพื่อลดการบาดเจ็บของปลอกเอ็นกับเส้นเอ็น และควรใช้สายยางรดน้ำต้นไม้แทนการหิ้วถังน้ำ
- 6. คนที่ยกของหนักๆ เป็นประจำ** เช่นคนส่งน้ำขวด ถังแก๊ส แม่ครัวพ่อครัว ควรหลีกเลี่ยงการยกมือเปล่า ควรมีผ้านุ่มๆ มารองจับขณะยก และใช้เครื่องมือทุ่นแรง เช่น รถเข็น รถลาก



นิ้วล็อค

7. หากจำเป็นต้องทำงานที่ต้องใช้มือกำ หยิบ บีบ

เครื่องมือเป็นเวลานานๆ ควรใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น ใช้ผ้าห่อที่จับให้หนานุ่ม เช่น ใช้ผ้าห่อด้ามจับตะหลิวในอาชีพแม่ครัวพ่อครัว

8. งานบางอย่างต้องใช้เวลานานต่อเนื่อง ทำ

ให้มือเมื่อยล้าหรือระบม ควรพักมือเป็นระยะ ๆ เช่น ทำ 45 นาที ควรจะพักมือสัก 10 นาที



สำหรับวิธีการรักษา "โรคนิ้วล็อค"

ประกอบไปด้วย...

1. การใช้ยารับประทาน เพื่อลดการอักเสบ ลดบวม และลดอาการปวด ร่วมกับพักการใช้มือ
2. การใช้วิธีทางกายภาพบำบัด ได้แก่ การใช้เครื่องดามนิ้วมือ การนวดเบา ๆ การใช้ความร้อนประคบ และการออกกำลังกายเหยียดนิ้ว โดยการรักษาด้วยยาและกายภาพบำบัด อาจใช้ร่วมกันได้ และมักใช้ได้ผลดีเมื่อมีอาการของโรคในระยะแรก และระยะที่สอง
3. การฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่ เพื่อลดการอักเสบ ลดปวดและลดบวม เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างมาก ส่วนมากมักจะหายเจ็บ บางรายอาการติดเชื้อจะดีขึ้น แต่การฉีดยามักถือว่าการรักษาแบบชั่วคราว และข้อจำกัดก็คือ ไม่ควรฉีดยาเกิน 2 หรือ 3 ครั้งต่อ 1 นิ้วที่เป็นโรค การรักษาโดยการฉีดยานี้สามารถใช้ได้กับอาการของโรคตั้งแต่ระยะแรกจนถึงระยะท้าย



“เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม
หากท่านไม่ใช่ประโยชน์จากเอกสารนี้แล้ว
กรุณาส่งต่อผู้อื่น เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

4. การรักษาโดยการผ่าตัด ถือว่าเป็นการรักษาที่ดีที่สุด ในแง่ที่จะไม่ทำให้กลับมาเป็นโรคอีก หลักในการผ่าตัด คือ ตัดปลอกหุ้มเส้นเอ็นที่หนาอยู่ให้เปิดกว้างออก เพื่อให้เส้นเอ็นเคลื่อนผ่านได้โดยสะดวก ไม่ติดขัดหรือสะดุดอีก ทั้งนี้ การผ่าตัดแบ่งออกได้เป็น 2 วิธี คือ การผ่าตัดแบบเปิด เป็นวิธีมาตรฐาน ที่ควรทำในห้องผ่าตัด โดยศัลยแพทย์เฉพาะที่ผ่าตัดเสร็จก็กลับบ้านได้ หลังผ่าตัดหลีกเลี่ยงการใช้งานหนัก และการสัมผัสน้ำ ประมาณ 2 สัปดาห์

อีกวิธีเป็นการผ่าตัดแบบปิด โดยการใช้เข็มเย็บหรือสะกดปลอกหุ้มเอ็นออก โดยแทบไม่มีแผลให้เห็น โดยวิธีนี้อาจมีผลแทรกซ้อนได้ถ้าไปเย็บหรือสะกดถูกเส้นประสาท ดังนั้น จึงไม่แนะนำสำหรับนิ้วที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเส้นประสาทสูง คือ นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ และการผ่าตัดแบบปิดนี้ใช้ได้สำหรับคนไข้ที่มีอาการของโรคตั้งแต่ระยะที่สองขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม แม้โรคนิ้วล็อคจะเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ แต่เพื่อนๆ ก็ควรป้องกันไว้ดีกว่าแก้ตามวิธีที่เรานำมาแนะนำนะค่ะ



ด้วยความปรารถนาดี..
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
โทรศัพท์ 0 - 7534 - 0250
โทรสาร 0 - 7534 - 3066



