

ภาวะข้อไหล่ติดแข็ง (Frozen shoulder)

ข้อไหล่ เป็นข้อต่อหนึ่งในร่างกายที่สามารถเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ ได้มากมาย และมีการใช้งานบ่อยครั้งในชีวิตประจำวัน เช่นการยกแขนขึ้นเหนือศีรษะเพื่อการทำงานในมุมสูง หรือแม้กระทั่งการถือหรือยกสิ่งของ ก็ต้องการความแข็งแรงของข้อไหล่เพื่อรองรับน้ำหนักสิ่งของนั้นๆ

ดังนั้นจึงเป็นความยากลำบากมาก หากข้อไหล่ของเรา เกิดภาวะติดขัดหรือติดแข็งขึ้นมา ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันไม่น้อยทีเดียว

ภาวะข้อไหล่ติดแข็งมักจะเป็นปัญหาต่อการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในช่วงใดช่วงหนึ่งของการเคลื่อนไหว หรืออาจจะมึนปวดเป็นช่วงกว้างในการเคลื่อนไหวนั้น เช่น ไม่สามารถยกแขนเหนือศีรษะได้สุด ไม่สามารถเอามือไขว้หลังได้ เป็นต้น ทั้งนี้การจำกัดการเคลื่อนไหวนี้อาจร่วมกับอาการปวดขณะทำการเคลื่อนไหว หรือเมื่อยนี้

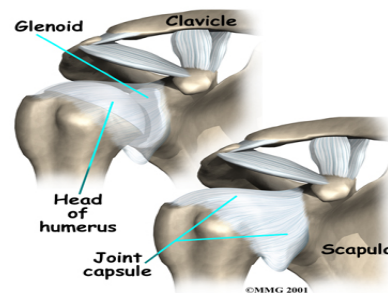


ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะข้อไหล่ติดแข็ง

- พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย
- มักจะเกิดกับคนในวัย 40-50 ปี
- ผู้ป่วยเบาหวานจะมีอัตราการป่วยด้วยโรคนี้ประมาณร้อยละ 20-30%
- ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะเหล่านี้ได้แก่ การที่ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ การได้รับอุบัติเหตุที่ไหล่ การใช้งานมากเกินไป เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดข้อติด

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าจะเกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อและการหนาตัวของเยื่อหุ้มข้อ ทำให้ข้อไหล่เกิดการเคลื่อนไหวน้อยลง ทั้งนี้มักจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่ข้อไหล่ได้รับบาดเจ็บ หรือเกิดภายหลังจากการใช้งานข้อไหล่เป็นระยะเวลานาน หรือมากเกินไป โดยที่การทำงานโดยยกแขนขึ้นเหนือศีรษะเป็นเวลานานๆ เช่นการทาสีที่บริเวณเพดาน เป็นต้นนั้น จะเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อข้อไหล่ และจะเป็นปัจจัยต่อการเกิดภาวะข้อไหล่ติดแข็งตามมาได้



การดำเนินของโรค

1. ในระยะแรกจะมีอาการปวดข้อไหล่ โดยเฉพาะปวดขณะมีการเคลื่อนไหว อากาจะปวดมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อ ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 2-9 เดือน
2. ระยะที่สองอาการปวดจะน้อยลง แต่จะมีการเคลื่อนไหวน้อยลงระยะนี้ใช้เวลา 4-12 เดือน
3. ระยะที่สามจะเริ่มฟื้นตัว การขยับของข้อดีขึ้น ระยะนี้ใช้เวลา 12-42 เดือน

ทั้งนี้ การรักษาทางกายภาพบำบัด จะมีส่วนช่วยผู้ป่วยที่มีภาวะไหล่ติดแข็งได้มาก ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงใดของการดำเนินโรค หากแต่ผลการรักษาจะดียิ่งขึ้น ถ้าผู้ป่วยมารับการรักษาตั้งแต่วัยแรกเริ่ม และมารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การดูแลตนเองเบื้องต้น

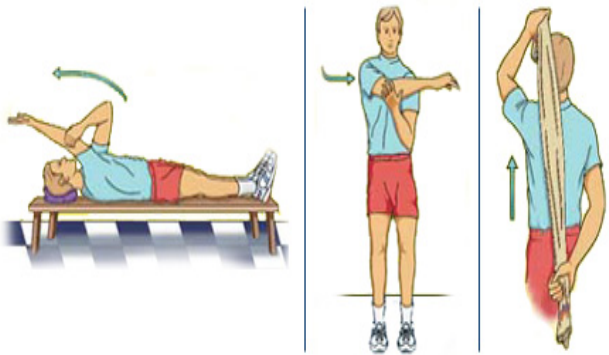
1. ลดการใช้แขน ไหล่ข้างนั้น โดยพยายามไม่ให้มีการกระตุ้นให้เกิดอาการปวดจากการใช้งาน และหลีกเลี่ยงการใช้งานแขนและไหล่ที่ไม่เหมาะสม ที่เป็นสาเหตุให้มีอาการปวดมากขึ้น
2. ทำกายภาพบำบัดอย่างง่ายด้วยตนเอง เช่นการประคบเย็นด้วยถุงน้ำแข็งผสมน้ำในอัตราส่วนอย่างละครึ่งหนึ่ง เป็นระยะเวลาประมาณ 15-20 นาที เมื่อมีอาการปวดและบวม เมื่อมีอาการปวดบวมมาก อาจจะทำการประคบทุกวันในสัปดาห์แรก

3. บริหารไหล่เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว โดยทำซ้ำๆ และขณะ
ทำต้องไม่รู้สึกปวดบริเวณที่ไหล่ แต่อาจรู้สึกตึงๆ ได้ โดยทำ
บริหารใดก็ตามที่ทำให้ปวดไหล่มากขึ้น ทั้งขณะหรือภายหลัง
การบริหาร ควรลดทำบริหารนั้น

4. รักษาโรคอื่นๆ ที่เป็นต้นเหตุหรือเป็นเหตุเสริมอาการปวดไหล่
'ไหล่ติด' เช่น โรคกล้ามเนื้อหดเกร็งอักเสบ (MPS) โรคกระดูกสัน
หลังคอเสื่อม หรือเบาหวานเป็นต้น

5. เมื่อมีอาการปวดมาก อาจทานยาลดปวดร่วมด้วย ทั้งนี้ควร
ปรึกษาแพทย์เพื่อการใช้ยาอย่างถูกต้อง

การบริหารไหล่เบื้องต้น



ท่าที่ 1 (รูปซ้าย) ทำเริ่มต้นอยู่ในท่านอนหงาย หรืออาจจะอยู่ใน
ท่านั่งหรือยืนก็ได้

ทำการยืดไหล่ ในท่าเหยียดแขน โดยยกแขนขึ้นตรงเหนือศีรษะ
อาจจะใช้มืออีกข้างหนึ่งช่วยจับประคองที่ข้อศอกของแขนข้างที่
ยก เพื่อช่วยดันให้มีการยกแขนได้มากขึ้น ทั้งนี้ ขณะที่ยกแขนขึ้น
อาจจะมีความรู้สึกตึงในแขนข้างที่ยก บริเวณหัวไหล่หรือต้น
แขน แต่ถ้ารู้สึกเจ็บปวดมาก อาจจะลดระดับลง ไม่จำเป็นต้องยืด

ให้สุดในครั้งแรก โดยการออกกำลังกายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ
ในจังหวะที่ราบเรียบและไม่เร่งรีบ ทำการยืดเป็นจังหวะ ไป-กลับ
ประมาณ 30 ครั้ง โดยจำนวนครั้งอาจจะเพิ่มหรือลดได้ โดย
ขึ้นอยู่กับอาการปวดเป็นสำคัญ

หากเกิดอาการเจ็บปวดมาก ทั้งขณะหรือภายหลังการออกกำลัง
กาย อาจจะหยุดการออกกำลังกายในท่านี้ จนกว่าอาการปวดจะดี
ขึ้น หากอาการปวดไม่ทุเลาหรือมีอาการมากขึ้น ควรปรึกษา
แพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ท่าที่ 2 (รูปกลาง) ทำเริ่มต้นอยู่ในท่านั่ง หรืออาจจะอยู่ในท่านั่ง
ทำการยืดแขน โดยการยื่นแขนมาด้านหน้าลำตัวพร้อมกับไขว้
ผ่านลำตัว ใช้มืออีกข้างจับประคองที่ข้อศอกของแขนข้างที่ทำ
การยืด ทำการยืดเป็นจังหวะ ไป-กลับ ประมาณ 30 ครั้ง

ท่าที่ 3 (รูปขวา) ทำเริ่มต้นอยู่ในท่านั่ง หรืออาจจะอยู่ในท่านั่ง
มือทั้งสองข้างจับผ้าขนหนู โดยทั้งสองมือทำการดึงผ้าขนหนู
เคลื่อนไหวไปในทิศทางเดียวกัน ขึ้นแล้วลง สลับกัน โดยขณะทำ
จะรู้สึกตึงที่ข้อไหล่ ทำการยืดเป็นจังหวะ ขึ้น-ลง ประมาณ 30
ครั้ง

ทั้งนี้ นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำท่าบริหารไหล่ที่เหมาะสม
กับรายบุคคลได้เป็นอย่างดี หากผู้ป่วยที่มีภาวะไหล่ติด มีอาการ
ไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง ควรปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อรับการรักษา
อย่างเหมาะสมต่อไป

เรียบเรียงโดย : อ.ดร.ประเสริฐ สกกุลศรีประเสริฐ



คลินิกกายภาพบำบัด

ภาวะข้อไหล่ติดแข็ง



เปิดบริการในวันและเวลาราชการ

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 – 16.00 น.

เปิดนอกเวลาราชการ

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 16.00 – 20.00 น.

วันเสาร์ เวลา 08.00 – 16.00 น.

โทรศัพท์ : 02-433-7098, 02-433-7099

www.ptms.mahidol.ac.th/PTRPM