

5 วิธี บรรเทาอาการปวดข้อมือ ด้วยตัวเอง



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

5 วิธี

บรรเทาอาการปวดข้อมือด้วยตัวเอง

“

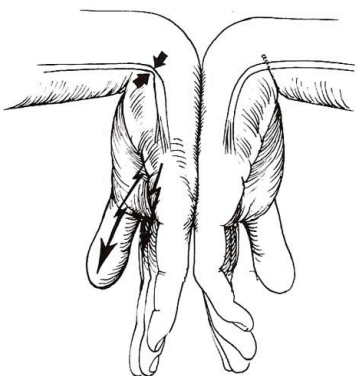
อาการปวดที่ข้อมือพบได้บ่อยในปัจจุบัน โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ต้องใช้งานข้อมือซ้ำๆ เช่น พนักงานออฟฟิศ แม่บ้าน นักกีฬาที่ต้องใช้ข้อมือหนักๆ ร่วมกับลักษณะชีวิตประจำวันที่มีการใช้โทรศัพท์มือถือ ใช้เมาส์ และคีย์บอร์ด มากๆ ข้อมืออยู่ผิดท่าเป็นเวลานานๆ มีอาการเจ็บเรื้อรัง ส่งผลต่อเส้นประสาทที่ลอดผ่าน ทำให้มีอาการชาที่ฝ่ามือได้ โดยลักษณะอาการจะชาที่นิ้วโป้ง ชี กลาง และนิ้วนางครึ่งนิ้ว รู้สึกไม่มีแรงในการทำมือ หยิบจับสิ่งของลำบากขึ้น อาการข้างต้นอาจบ่งบอกถึง ภาวะพังผืดกับเส้นประสาทที่ข้อมือ (carpal tunnel syndrome) ได้

”

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นภาวะพังผืดกับเส้นประสาทที่ข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)

ใครที่กำลังมีปัญหาดังกล่าวเราสามารถทำการตรวจประเมินด้วยตนเองได้เองง่ายๆ

Phalen's test



Phalen's test คือ ให้น้ำหลังมือทั้งสองข้างชนกันเป็นเวลา 60 วินาที ถ้ามีอาการปวดเสียวแสบร้อนและชาบริเวณฝ่ามือ (นิ้วโป้ง ชี กลาง นิ้วนางครึ่งนิ้ว) นั่นคือ ภาวะพังผืดกับเส้นประสาทที่ข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)

5 วิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดข้อมือ ได้แก่

1



พักการใช้งาน และหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือท่าทางที่เป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำ

- เช่น สาเหตุเกิดจากการจับเมาส์ผิดท่า
- จับเมาส์ให้ข้อมืออยู่ในท่าตรงปกติไม่กระดกข้อมือขึ้น
- หาแผ่นหนุนม้วนวางรองใต้ข้อมือหรือแผ่นรองเมาส์ที่มีเจลหรือโฟม รองรับบริเวณข้อมือ
- เลือกขนาดของเมาส์ให้เหมาะสมพอดีกับมือจะหนุนส่วนโค้งของมือ

2

การประคบ

2.1 ประคบเย็น ควรประคบเย็นทันทีที่มีการบาดเจ็บเฉียบพลัน วันละประมาณ 1 - 2 ครั้ง โดยใช้น้ำแข็งห่อผ้าขนหนูหรือแผ่นประคบเย็นมาประคบบริเวณที่ปวด นาน 10 - 15 นาที บ่อยๆ ได้ตามความต้องการ แต่ควรเว้นช่วงในการประคบ มากกว่า 30 นาที แล้วจึงประคบใหม่อีกครั้งใช้ในกรณีที่มีอาการอักเสบบวมแดงร้อน ช่วยลดการอักเสบของเนื้อเยื่อได้



2.2 ประคบร้อน หลังจากมีอาการแล้ว 48-72 ชั่วโมง อาจใช้**ประคบสมุนไพร**ในการประคบร้อน ประคบครั้งละ 15-20 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือ**การแช่มือในน้ำอุ่น** โดยอาจผสมสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น จ้า ตะไคร้ โพลมะกรูด อย่างละเท่าๆกัน ต้มลงในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที แทรกเกลือเล็กน้อย แล้วผสมกับน้ำอุ่นหมักให้ร้อนที่จะแช่มือร้อนจนเกินไป ควรทดสอบความร้อนก่อนนำไปแช่ ระยะเวลาแช่มือนาน 10-15 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรจะช่วยบรรเทาอาการปวด และความชื้นจะช่วยคลายพังผืดที่แข็งตึงที่กดทับบริเวณเส้นประสาททำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น



3

การใช้อุปกรณ์พยุงบริเวณข้อมือและการยกข้อมือให้สูงขึ้น

โดยเฉพาะเวลากลางคืน ให้หยายฝ่ามือ และใช้หมอนรองที่ข้อมือไว้ สามารถช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ลดการเคลื่อนไหวของข้อมือ และลดการกดหรือความตึงตัวของเส้นประสาทที่ข้อมือได้



4

การรับประทานยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs)

เพื่อบรรเทาอาการปวด ลดอักเสบ

เอกสารอ้างอิง :

1. ยิ่งรัก บุญคำ. (2563). ปวดข้อมือบริเวณเส้นประสาทถูกบีบรัด. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2566, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>
2. ยาวภา ใจรักดี, อควรรณ เต็มวรกุล, และไพฑูริย์ เสถียรพันธุ์สุทธิ. (2564). การกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome). วารสารวิชาการสาธารณสุข. 30 (3). 577-579.
3. Carrie DeVries. (2017). 11 Helpful Life Hacks for Carpal Tunnel Pain. Retrieved 4 July 2023, from <https://www.sports-health.com/blog/11-helpful-life-hacks-carpal-tunnel-pain>
4. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2023). Carpal Tunnel Syndrome. Retrieved 4 July 2023, from <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/carpal-tunnel-syndrome>

5

การออกกำลังกายด้วยการยืด

เคลื่อนไหวข้อมือ และนิ้ว สำหรับการเคลื่อนไหวหรือยับเส้นประสาท โดยแต่ละท่าให้ค้าง 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อรอบ และ 3-5 รอบต่อวัน เพื่อป้องกัน และช่วยยืดพังผืดที่เกิดขึ้นบริเวณเอ็นกล้ามเนื้อ และเส้นประสาท ช่วยลดอาการบวม และทำให้เส้นเลือดส่วนปลายทำงานได้ดีขึ้น

ท่าการบริหารข้อมือ

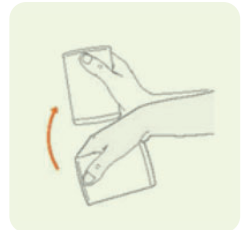
1. **ท่าโบกรถและสิ่งหยด** เป็นการกระดกข้อมือลงคล้ายกับการโบกรถ นับ 1 ถึง 5 จากนั้นให้กระดกข้อมือขึ้นคล้ายกับการสิ่งให้หยด นับ 1 - 5 ทำซ้ำ 3 รอบ



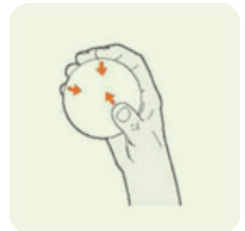
2. **ท่างอนิ้ว** เริ่มต้นจากการแบฝ่ามือ จากนั้นให้งอนิ้วทั้งสี่ แล้วค่อยๆ ไล่ลงมาตามฝ่ามือจนถึงบริเวณกลางฝ่ามือ จากนั้นนับ 1 - 5 ทำซ้ำ 3 รอบ รอบละ 10 ครั้ง



3. **ท่าเทน้ำ** เอามือทำกระป๋องหรืออาจจะกำมือเปล่าๆก็ได้ จากนั้นให้เหยียดแขนตรงแล้วทำท่าเทน้ำ นับ 1 - 5 และยกกระป๋องขึ้น นับ 1 ถึง 5 ทำซ้ำ 3 รอบ รอบละ 10 ครั้ง



4. **ท่าบีบลูกบอล** ให้บีบลูกบอลอย่างนับ 1 - 5 ทำซ้ำ 3 รอบ รอบละ 10 ครั้ง



ปวดข้อมือแบบไหน.. ที่ควรพบแพทย์โดยด่วน

อาการเจ็บปวดข้อมือที่ทำให้เคลื่อนไหวข้อมือไม่ได้ มีความเจ็บปวดมาก มีอาการชาตลอดเวลา มีอาการบวมมากขึ้น รวมถึงอาการไม่พึงประสงค์อื่นๆ อย่างไข้สูง หรือแดง ร้อน ผิดสังเกต ควรรีบพบแพทย์ โดยไม่ต้องรอดูอาการ