

การให้โปรแกรมการบำบัดรักษาทางกิจกรรมบำบัด

1) การใส่อุปกรณ์ตามนิ้ว(Finger splint) (รูปที่ 4)
เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหวนิ้วมือ โดยใส่อุปกรณ์ตามนิ้ว
ทั้งกลางวันและกลางคืน นาน 6-10 สัปดาห์ และถอด
ออกเพื่อบริหารกล้ามเนื้อช่วงเช้าและเย็น



(รูปที่ 4)

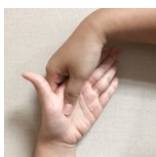
2) การนวดผ่อนคลายมือและนิ้วมือ

เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนกลับของเลือด ลด
อาการบวม และกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ

- การกดลูกบิด นิ้วหัวแม่มือที่โคนนิ้วมือ นิ้วที่
เหลือประคองหลังมือให้อยู่นิ่ง จากนั้นเคลื่อนนิ้วหัวแม่มือ
กดลูกบิดไปตามกล้ามเนื้อโคนนิ้วจนสุดที่ข้อมือ 10 ครั้ง
(รูป 5ก)

- การกดคลึง ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงบนกล้ามเนื้อฝ่า
มือ โดยเคลื่อนเป็นวงกลมเล็ก ๆ ต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง เริ่ม
จากโคนนิ้วก้อยไปจนสุดโคนนิ้วชี้ (รูป 5ข)

- การดึงยืดนิ้ว ใช้มือดึงข้อนิ้วออกมาตรง ๆ ใน
ระนาบเดียวกับปลายแขน จนรู้สึกว่ามีข้อต่อแยกออกจาก
กันเล็กน้อย 10 ครั้ง (รูป 5ค)



รูป (5ก)



(5ข)



(5ค)

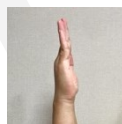
3) การแช่น้ำอุ่น

แนะนำให้แช่น้ำอุ่น นาน 15-20 นาที ทุกวัน ช่วงเช้าและ
เย็น จะทำให้นิ้วมือเคลื่อนไหวได้คล่องขึ้น

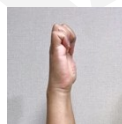
4) การออกกำลังกายการยืดเหยียดนิ้ว

เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของเอ็นนิ้วมือ ทำแต่ละท่าค้างไว้
5 วินาที ทำละ 10 ครั้ง ช่วงเช้าและเย็น ได้แก่

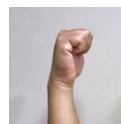
- ทำเหยียดมือตรง (รูป 6ก)
- ทำกำมือคล้ายตะขอ (รูป 6ข)
- ทำกำมือ (รูป 6ค)
- ทำกำมือแบบเหยียดปลายนิ้ว (รูป 6ง)
- ทำงอโคนนิ้ว แต่เหยียดปลายนิ้วมือ (รูป 6จ)



รูป (6ก)



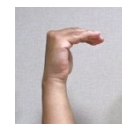
(6ข)



(6ค)



(6ง)



(6จ)



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย

นางสาวเกศณีนีภา

สุวรรณกุล

สาขากิจกรรมบำบัด

นางสาววิภาวี

ธนาภาทิวัตต์

สาขากิจกรรมบำบัด

ที่ปรึกษา

รศ.พญ. กมลทิพย์ หาญผดุงกิจ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้ายล่าสุด ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน 12180000

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แนบภาพ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กิจกรรมบำบัด
กับผู้ป่วยโรคนิ้วล็อก



สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1021163

โรคนิ้วล็อก

โรคนิ้วล็อก (Trigger finger) เกิดจากการใช้งานในท่าเกร็งงอนิ้วแรง ๆ หรือกำมือแน่น ๆ ซ้ำ ๆ ทำให้เอ็นและปลอกหุ้มเอ็นที่ใช้ในการงอนิ้วมือเกิดการอักเสบ บวมและหนาตัวขึ้น ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บปวดขณะขยับนิ้วมือ ทำให้งอหรือเหยียดนิ้วลำบาก ในรายที่มีอาการอักเสบมาก ผู้ป่วยงอนิ้วแล้วจะเหยียดนิ้วไม่ได้ ต้องใช้มืออีกข้างหนึ่งมาช่วยเหยียดออก (รูปที่ 1) อาการเหล่านี้ส่งผลต่อการใช้มือทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น จับปากกาเขียนหนังสือ จับช้อนรับประทานอาหาร เป็นต้น หรือบางรายอาจส่งผลต่อการประกอบอาชีพ เช่น ทำสวน ตัดเย็บเสื้อผ้า เป็นต้น



(รูปที่ 1)

อาการของโรคนิ้วล็อก

แบ่งออกเป็น 4 ระยะ

◆ ระยะที่ 1

มีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วมือ แต่ยังไม่มีอาการสะดุดเวลางอนิ้วมือ

◆ ระยะที่ 2

มีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วมือ ร่วมกับมีอาการสะดุดเวลาออกแรงงอและเหยียดนิ้ว แต่ยังสามารถงอและเหยียดนิ้วมือได้เองตลอดช่วงการเคลื่อนไหว

◆ ระยะที่ 3

สามารถงอนิ้วมือได้ แต่ไม่สามารถเหยียดนิ้วมือได้เอง ต้องใช้มืออีกข้างหนึ่งช่วยเหยียดออก

◆ ระยะที่ 4

นิ้วล็อกและมีอาการติดยึด ไม่สามารถเหยียดนิ้วออกได้ เกิดการผิดรูปของนิ้วมือ

การรักษาทางกิจกรรมบำบัด

การรักษานิ้วล็อกมีหลายวิธีทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา ซึ่งรวมถึงการรักษาทางกิจกรรมบำบัดด้วย โดยนักกิจกรรมบำบัดจะมีบทบาทช่วยดูแลตั้งแต่ช่วงที่ผู้ป่วยเริ่มมีอาการระยะแรกไปจนถึงระยะหลังผ่าตัด ซึ่งจะมีการแนะนำปรับเปลี่ยนอุปกรณ์และวิธีการทำกิจกรรม พิจารณาอุปกรณ์ตามนิ้ว และให้โปรแกรมการบริหารมือที่สามารถทำเองที่บ้านได้

ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนอุปกรณ์และวิธีการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อลดการใช้งานของนิ้วมือในท่าทางซ้ำ ๆ เช่น

- หลีกเลี่ยงการหิ้วของ โดยใช้รถเข็นล้อลากของ หรือใช้วิธีการอุ้มของชิดลำตัว (รูปที่ 2)
- คล้องกระเป๋าไว้บริเวณแขนแทนการหิ้ว (รูปที่ 3)
- ห่อหุ้มด้ามจับให้นุ่ม และปรับขนาดที่จับให้เหมาะสมแก่การใช้งาน
- ควรพักมือและยืดมือเป็นระยะ ๆ หากต้องทำงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน



(รูปที่ 2)



(รูปที่ 3)