



ปัญหาเรื่อง มือ ในเกมเมอร์

บทความโดย

นพ.เตชิต จิระวิจิตชัย

ราชวิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์
ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



tmc.or.th



ปัญหาเรื่องมือ ในเกมเมอร์



หมอชวนรู้



ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า **มือ** เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญมากที่สุดอวัยวะหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เราใช้มือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ล้างหน้า แปรงฟัน ตักอาหารรับประทาน แต่งตัว ทำงานบ้าน ไปจนถึงการใช้มือในการประกอบอาชีพ เช่น เขียนหนังสือ พิมพ์งาน ยกของ เป็นต้น

เกมเมอร์ เป็นคนอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งใช้เวลาส่วนมากไปกับการเล่นเกม โดยมีหลายคนที่เล่นเกมเพื่อการประกอบอาชีพ ทำให้ต้องเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้มือถูกใช้งานอย่างหนักเป็นระยะเวลานาน ทำให้อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับมือตามมาได้ ปัญหาเรื่องมือในเกมเมอร์ ส่วนมากที่พบจะเป็นปัญหาของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น เส้นเอ็น และ ปลอกหุ้มเส้นเอ็น เป็นต้น ภาวะผิดปกติของมือที่พบได้บ่อยในเกมเมอร์ นอกเหนือจากอาการปวดมือจากภาวะกล้ามเนื้อ ในมืออักเสบหรือหดรัดเกร็ง ยังมีสาเหตุจากเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ได้แก่ เอ็นข้อมือบริเวณนิ้วหัวแม่มืออักเสบ (De Quervain's tenosynovitis), ภาวะนิ้วล็อก (Trigger finger) และ ภาวะพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ (Carpal tunnel syndrome)

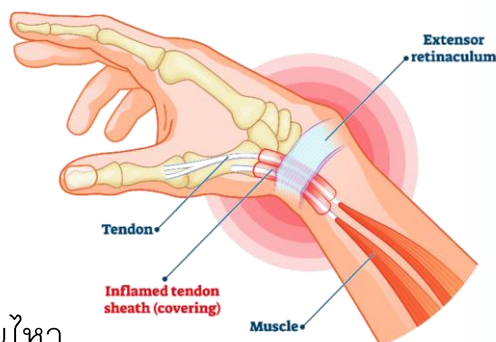


IMAGE SOURCE : Shutterstock.com

ภาวะเอ็นข้อมืออักเสบ จะมีอาการเจ็บเมื่อเคลื่อนไหว นิ้วหัวแม่มือ โดยเฉพาะเมื่อยขยับนิ้วโป้งลงมาที่กลางฝ่ามือ อาจมีการอักเสบ บวม แดง หรือร้อนบริเวณเส้นเอ็นที่ถัดจากโคนนิ้วโป้งลงมา ภาวะนิ้วล็อก มักเริ่มด้วยอาการปวดบริเวณโคนนิ้ว หลังจากนั้นอาจมีอาการสะดุดเวลาขยับงอ หรือเหยียดนิ้ว ไปจนงอแล้วนิ้วติดล็อก ไม่สามารถเหยียดออกได้เอง ส่วนภาวะพังผืดกดทับ เส้นประสาทข้อมือ มักมาด้วยอาการชา หรือปวด บริเวณนิ้วมือ โดยเฉพาะ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลางรวมถึงนิ้วนางบางส่วน ถ้าอาการเป็นมากอาจมีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อนิ้วหัวแม่มือได้





จะเห็นได้ว่า ภาวะที่กล่าวมานี้มักเกิดจากการใช้งานบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ โดยที่มือและข้อมืออยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งพบได้บ่อยในเกมเมอERNั่นเอง เนื่องจากอาชีพนี้มักจะเล่นเกมโดยใช้เวลาค่อนข้างนาน อาจมีการเกร็งนิ้วมือ ข้อมือ หรือแขนในทิศทางที่ผิดไปจากแนวปกติเมื่อทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ นาน ๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการปวด หรือชาบริเวณมือได้



การป้องกันอาการปวดหรือชามือ จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเกมเมอร์ โดยสิ่งแวดล้อมในการใช้งานมือนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ เช่น การใช้เมาส์ที่มีขนาดเหมาะสมกับมือไม่เล็กจนเกินไปทำให้มือต้องเกร็งกำมากขึ้น



IMAGE SOURCE : Freepik.com

การใช้แผ่นรองบริเวณข้อมือ ทำให้ข้อมือไม่ต้องเกร็งมากจนเกินไป รวมไปถึงการปรับสภาพของโต๊ะ เก้าอี้ แป้นพิมพ์และหลอดไฟให้เหมาะสมสำหรับการใช้งานเป็นระยะเวลานาน

แต่อย่างไรก็ตาม การนั่งทำงานหรือนั่งเล่นเกม ก็ไม่ควรทำติดต่อกันมากเกินไป 2 ชั่วโมง **ควรมีช่วงพักเพื่อลุกออกไป** ทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือยืดเหยียด

กล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ และสะบักบ้าง ถ้ามีการปรับแล้ว แต่อาการไม่ดีขึ้น หรือเป็นมากขึ้นก็ควรรีบมาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการตรวจและประเมินอาการเพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

