



“ข้อไหล่ติด”

บทความโดย

ผศ.พญ.ชนนิษฐ ลิ่มสกุล

สาขาวิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



ข้อไหล่ติด คือภาวะที่ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้เต็มพิสัยร่วมกับมีอาการปวดไหล่ ภาวะนี้สามารถพบได้ประมาณ 5% ของประชากรทั่วไป ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่เชื่อว่าเกิดจากกลไกการอักเสบและมีการสร้างพังผืดบริเวณเยื่อหุ้มข้อไหล่มากขึ้น โดยมักเกิดกับไหล่ข้างที่ไม่ถนัดแต่ก็สามารถเป็น 2 ข้างพร้อมกันได้ ผู้หญิงมีโอกาสเป็นโรคนี้นี้มากกว่าผู้ชายถึง 4 เท่า ช่วงอายุที่พบได้บ่อยคือ 40-60 ปี นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์และผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บของข้อไหล่ มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะไหล่ติดมากกว่าคนทั่วไป เมื่อเกิดภาวะนี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน เช่น ใส่เสื้อ เลื่อนผ้า ขับรถ และเอื้อมแขนลำบาก



ภาวะไหล่ติดแบ่งเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1



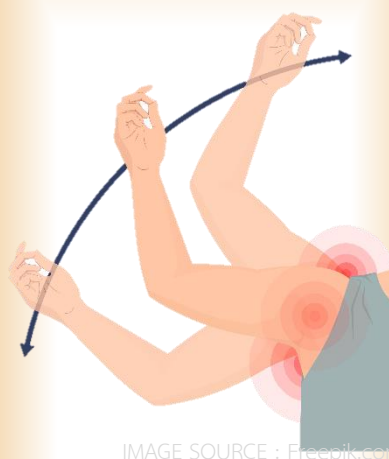
ระยะปวด ผู้ป่วยจะมีอาการเด่นคือปวดไหล่ อาการจะเป็นค่อยๆเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ มักมีอาการปวดมากในช่วงกลางคืน ตอนนอนทับแขนข้างนั้น หรือช่วงที่ยับข้อไหล่

ระยะที่ 2



ระยะข้อติด ผู้ป่วยจะเริ่มมีข้อไหล่ติด ขยับได้ไม่สุด อาการไหล่ติดจะเกิดขึ้นในทุกทิศทางทั้งการกางแขนไปด้านหน้า-ด้านข้าง และเอามือไขว้หลัง

ระยะที่ 3



ระยะฟื้นตัว อาการปวดไหล่จะเริ่มหายไป และสามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

“การรักษาภาวะไหล่ติดมีหลายวิธี สามารถรักษาแบบผสมผสานกันได้”

1. การบริหารข้อไหล่



 ภาพบริหารแบบใช้น้ำหนักถ่วงที่ปลายแขน

เป็นการรักษาที่มีความสำคัญที่สุด เนื่องจากช่วยให้ผู้ป่วยมี
 พิสัยข้อไหล่เพิ่มขึ้น หากผู้ป่วยมีอาการปวดไหล่มาก ทำบริหาร
 ที่เหมาะสมคือทำบริหารแบบใช้น้ำหนักถ่วงที่ปลายแขน
 วิธีการออกกำลังกาย ก้มตัวไปข้างหน้า มือข้างที่ปวด จับ
 ลูกตุ้มหรือขวดน้ำ มืออีกข้างจับโต๊ะไว้เพื่อช่วยถ่วงน้ำหนัก ให้
 ผู้ป่วยโยกตัวไปมา หน้า-หลัง ซ้าย-ขวา หมุนทวนเข็มนาฬิกา
 และตามเข็มนาฬิกา เพื่อเหวี่ยงให้ข้อไหล่มีการเคลื่อนไหว ทำ
 นี่เป็นท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยข้อไหล่ติด
 ระยะแรกหรือมีอาการปวดไหล่มาก

เมื่ออาการปวดลดลง ผู้ป่วยสามารถบริหารข้อไหล่ได้มากขึ้นดังนี้

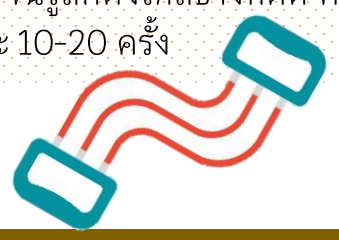
“ท่าไต่กำแพง”

 ให้ผู้ป่วยหันหน้า หรือ หันข้างเข้าหากำแพง ค่อยๆ ไต่มือขึ้นไป
 ตามกำแพงจนสุดพิสัยและดึงบริเวณข้อไหล่ ค้างไว้ 15-30 วินาที
 ทำวันละ 2 รอบ รอบละ 10-20 ครั้ง หากพิสัยข้อไหล่เพิ่มขึ้นให้ยับ
 ตัวชิดกำแพงมากขึ้น



“ท่าไขว้หลัง”

 ให้ผู้ป่วยใช้มือจับปลายผ้าไว้ด้านหลัง โดยมือข้างที่ไหล่ติดอยู่
 ด้านล่าง ใช้มือข้างปกติดึงผ้าขึ้นเรื่อย ๆ จนรู้สึกตึงไหล่ข้างที่ติด ค้าง
 ไว้ 15-30 วินาที ทำวันละ 2 รอบ รอบละ 10-20 ครั้ง



“ท่าดึงรอก”

ท่านี้ต้องใช้รอกดิ่งในการฝึก ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับรอกในท่าหงายฝ่ามือ ใช้มือข้างปกติดึงเชือกลงจนแขนอีกข้างถูกยกในระดับที่ข้อไหล่รู้สึกตึง ค้างไว้ 15-30 วินาที ทำวันละ 2 รอบ รอบละ 10-20 ครั้ง



Image from https://w1.med.cmu.ac.th/rehab/images/Study_guide/08_IMSEexercise_01.pdf

“ท่าหมุนวงล้อ”

ท่านี้ต้องใช้วงล้อในการฝึก ผู้ป่วยหันหน้าเข้าหรือหันข้างเข้าหาวงล้อ ใช้มือข้างที่ไหล่ติดจับวงล้อและค่อยๆ หมุนช้า ๆ

2. ยาแก้ปวด

สามารถช่วยลดอาการปวดไหล่ได้ มีทั้งยาแก้ปวดชนิดกินและฉีด เช่น ยาพาราเซตามอล ยาลดปวดลดอักเสบแบบไม่ใช้สเตียรอยด์ อย่างไรก็ตามไม่แนะนำให้ซื้อยากินเอง เนื่องจากยาบางชนิดมีผลข้างเคียงที่อันตราย ควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

4. การรักษาด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัด



เช่น การทำอัลตราซาวด์ ประคบอุ่น กระตุ้นไฟฟ้า สามารถช่วยลดอาการปวดไหล่ได้

IMAGE SOURCE : Freepik.com

3. ยาสเตียรอยด์

ผลจากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ยาสเตียรอยด์ชนิดกินและฉีดสามารถช่วยลดอาการปวด ลดการอักเสบ และทำให้หายได้เร็วขึ้น การใช้ยาสเตียรอยด์ต้องอยู่ภายใต้การพิจารณาของแพทย์เฉพาะทางเนื่องจากมีผลข้างเคียงมาก

5. การรักษาด้วยการผ่าตัด

จะพิจารณารักษาด้วยวิธีนี้ก็ต่อเมื่ออาการไหล่ติดไม่ดีขึ้น ถึงแม้จะรักษาด้วยการประคบประครอง อาการมาแล้วระยะหนึ่ง การผ่าตัดมีหลายวิธี เช่น การผ่าตัดส่องกล้อง การผ่าตัดแบบเปิด การดมยาสลบและตัดข้อไหล่



สำหรับผู้ที่กำลังมีภาวะปวดไหล่และสงสัยว่าตนเองเป็นโรคนี้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาอย่างเหมาะสม หากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะไหล่ติดแล้ว การบริหารไหล่อย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากช่วยเพิ่มพิสัยของข้อไหล่ และสามารถกลับมาใช้งานข้อไหล่ได้เร็วขึ้น