



# “พังพืดกดทับเส้นประสาทมือ” Carpal Tunnel Syndrome

“มือ” เป็นอวัยวะที่มีการใช้งานอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้บางครั้ง ใช้งานในชีวิตประจำวัน จะทำให้เราเกิดความเคยชินจนไม่ได้สังเกตอาการผิดปกติก็ตามมา

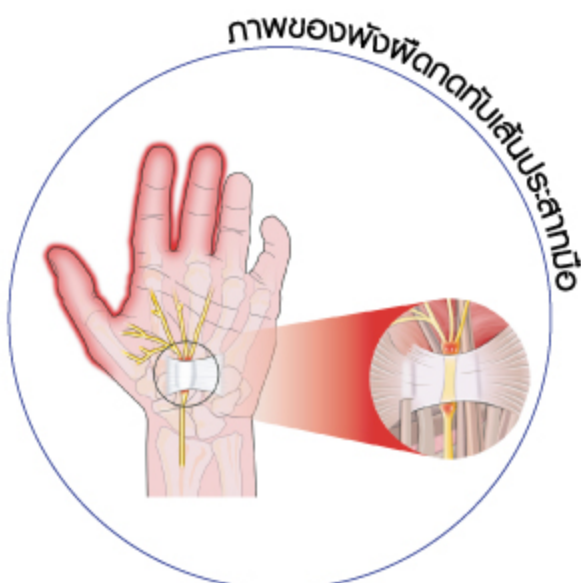
โรคพังพืดกดทับเส้นประสาทมือ เป็นโรคหนึ่งที่พบบ่อย ในผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

## อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการชา บริเวณนิ้วกลาง หรือบางครั้ง อาจจะมีรู้สึกขาไปทั้งข้อมือเลยก็เป็นได้ อาการต่อมาที่พบบ่อยคือ มีความรู้สึก ว่าเหมือนมีไฟช็อตที่ปลายนิ้ว และอาจมีความรู้สึกปวดแสบ ปวดร้อน ไปทั่วมือ อาการปวดนี้อาจจะลามไปทั่วทั้งมือและแขน แล้วแต่ระยะของโรค กล้ามเนื้อมืออ่อนแรง รู้สึกว่ามือตัวเองสั่น หรือ เล็กลง อาการของโรคจะเริ่มรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

## สาเหตุของโรค

1. การใช้งานข้อมือในท่าเดิม ๆ อย่างเช่น คนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่ต้องใช้เมาส์ โดยใช้ข้อมือเป็นจุดหมุน การกดแป้นคีย์บอร์ด รวมทั้งการเล่นโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตนานๆ
2. การใช้ข้อมือที่มีการงอมือเป็นเวลานาน เช่น การกวาดบ้านนานๆ การรีดผ้า การหิ้วถุงที่มีการงอข้อมือ
3. การทำงานที่มีการใช้ข้อมือมากๆ และมีการสั่นกระแทก เช่น ช่างฝีมือประเภทต่างๆ งานที่เกี่ยวกับการก่อสร้าง เป็นต้น
4. การที่พังพืดหนาตัวมากขึ้น จากสภาพร่างกายที่มีอายุมากขึ้น



## แนวทางการรักษา

**วิธีแรก** คือการบริหารข้อมือ วิธีการง่ายๆ ด้วยการใช้ลูกบอลบีบไปมาเพื่อบรรเทาอาการ การดัดข้อมือไปมา การพับนิ้วเข้าออก และยังมีวิธีอื่นๆ ตามวิธีการบริหารข้อมือ และข้อศอกเบื้องต้น การใส่อุปกรณ์ พยุงมือ หรือการใส่เฝือกอ่อนชั่วคราวคือ ใส่แบบเน้นการจัดท่าทางข้อมือให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง ลดอาการปวด การใส่ควรใส่เวลากลางคืน หรือเวลาทำงาน

**วิธีต่อมา** คือการรักษาแบบให้ยาโดยไม่ต้องผ่าตัด การรักษาแบบนี้ต้องให้ยาฉีดเข้าไปเป็นจำพวกยาสเตียรอยด์ เพื่อลดอาการปวดเฉพาะที่ เช่น ข้อมือ การฉีดยาเข้าไปแบบนี้ เพื่อลดอาการบวมของเส้นเอ็นและเส้นประสาท การฉีดแบบนี้ก็จะทำให้อาการดีขึ้น ประมาณ 3-6 เดือน ขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย

**วิธีสุดท้าย** คือวิธีการผ่าตัด ถือว่าเป็นวิธีการที่ถือว่าดีที่สุด โดยการผ่าตัดจะผ่าตัดแบบขวางเพื่อให้เห็นเอ็นข้อมือได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การผ่าตัดใช้เวลาพักฟื้นไม่นาน เนื่องจากผ่าตัดแล้วสามารถกลับบ้านได้เลย ไม่ต้องนอนพักฟื้นที่โรงพยาบาลนานๆ แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ข้อมือประมาณ 2 สัปดาห์ แต่หลังจากนั้น อาการก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ แต่สำหรับผู้ป่วยที่เป็นมานาน การผ่าตัดอาจจะทำได้แค่เพียงทำให้ดีขึ้น แต่อาจจะไม่สามารถทำให้หายขาดได้ ถ้ายังใช้ข้อมือมากๆ

**วิธีป้องกันที่ดีที่สุด** คือควรหมั่นบริหารข้อมือเป็นประจำ และไม่ใช้งานข้อมือจนหนักเกินไป หากมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่จะตามมาหากปล่อยปละละเลย

หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา โทร.053-999-777