

โรคไหล่ติด

รศ. นพ. พิงคพรศ คงมาลัย

คัลยแพทย์กระดูกและข้อ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การกีฬาและการผ่าตัดข้อไหล่

ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โรคไหล่ติดเกิดขึ้นจากการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล่ โดยการอักเสบนี้ในระยะแรกจะทำให้เกิดอาการปวดไหล่ขึ้น ต่อมาเยื่อหุ้มข้อไหล่จะหนาตัวมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้มีอาการไหล่ติดรุนแรงขึ้น และทำให้เกิดโรคไหล่ติดในที่สุด อาการที่บ่งบอกถึงโรคไหล่ติดสามารถสังเกตได้ง่ายดังนี้

- ปวดไหล่เรื้อรัง หรือปวดรุนแรงช่วงเวลากลางคืน
- ยกแขนข้างนั้นได้ไม่เท่ากับข้างที่ปกติ ไม่สามารถยกแขนแนบหูได้
- ติดตะขอชุดชั้นในจากทางด้านหลังไม่ได้ / เกาหลังไม่ได้ (ภาพที่ 1)
- ยกแขนเพื่อสวมเสื้อผ่าไม่ได้
- เอี้ยวตัวหนีบของด้านหลังไม่ได้

สาเหตุของโรคไหล่ติดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือไทรอยด์มีโอกาasเป็นโรคนี้สูง บางครั้งผู้ป่วยอาจมีอุบัติเหตุเล็กน้อยนำมาก่อน หรืออาจมีการอักเสบของเส้นเอ็นข้อไหล่ ส่งผลให้ผู้ป่วยใช้งานแขนข้างนั้นน้อยลงเนื่องจากคิดว่ามีอาการปวดจึงต้องพักการใช้งาน เมื่อร่างกายสั่งให้พักการใช้งานแขนข้างนั้น อาการไหล่ติดจึงยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นตามระยะเวลาของโรคต่อไป

ข่าวดีสำหรับผู้อ่านทุกท่านก็คือ โรคไหล่ติดนี้สามารถหายเองได้ อย่างไรก็ตาม กระบวนการหายจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเป็นจนหายดีอาจถึงสองปีตามระยะของโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อมีอาการแล้ว มักต้องทรมานที่จะรอนานถึงสองปีจนอาการหายดีด้วยระยะของโรคเอง ทางเลือกที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยประกอบไปด้วยแนวทางเบื้องต้นดังนี้

- ในระยะแรกของโรคที่มีการอักเสบ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดมากจึงยังไม่สามารถทำกายภาพบำบัดได้ จึงต้องรักษาประคับประคองด้วยการทานยาลดปวดลดอักเสบไปก่อน
- **ทำกายภาพบำบัด** โดยการดัดข้อไหล่ให้สามารถยกแขนได้สูงขึ้น สามารถทำได้เมื่ออาการปวดเริ่มลดลงแล้ว โดยอาจทำด้วยตนเองเช่นการไต่กำแพงหรือการใช้มือไกลไปบนโต๊ะ (ภาพที่ 2) ผู้ป่วยอาจมาทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลโดยนักกายภาพบำบัดจะใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่นการประคบ หรือการใช้เครื่องอัลตราซาวด์เพื่อลดการอักเสบก่อน จากนั้นจึงเริ่มทำการดัดข้อไหล่
- **การฉีดยา** เพื่อลดการอักเสบเข้าข้อไหล่ เป็นการฉีดยาในกลุ่มสเตียรอยด์เข้าข้อไหล่เพื่อทำให้การอักเสบลดลง ซึ่งจะช่วยให้อาการปวดไหล่ของผู้ป่วยลดลง และสามารถทำกายภาพบำบัดได้ง่ายขึ้น

- **การผ่าตัดส่องกล้อง** ถือเป็นวิธีสุดท้ายที่เลือกใช้ในการรักษาในผู้ป่วยที่มีอาการไหล่ติดอย่างมาก และทำการรักษาวิธีอื่นทั้งหมดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จะทำการส่องกล้องเข้าไปในข้อไหล่และใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเลาะเยื่อหุ้มข้อไหล่ที่อักเสบจนหนาและแข็งตัวออก (ภาพที่ 3) และทำการตัดข้อไหล่ในห้องผ่าตัดจนยกแขนได้สุด

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่อยากให้ผู้่านทุกท่านทราบคือ สาเหตุของอาการปวดไหล่มีมากมายนอกจากโรคไหล่ติด เช่นโรคเส้นเอ็นไหล่ฉีกขาด หากเริ่มมีอาการปวดไหล่ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ แต่ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อวินิจฉัยสาเหตุที่ถูกต้อง และรับการรักษาที่เหมาะสมอย่างทันท่วงที และสุดท้ายนี้ ขอฝากไว้ว่า “ปวดไหล่ เป็น ๆ หาย ๆ อันตรายกว่าที่คิด”

ภาพประกอบ

โรคไหลตืดเกิดขึ้นจากการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล โดยการอักเสบนี้ในระยะแรกจะทำให้เกิดอาการปวดไหลขึ้น ต่อมาเยื่อหุ้มข้อไหลจะหนาตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้อาการไหลตืดรุนแรงขึ้น และทำให้เกิดโรคไหลตืดในที่สุด อาการที่บ่งบอกถึงโรคไหลตืดสามารถสังเกตได้ง่ายดังนี้

- ปวดไหลเรื้อรัง หรือปวดรุนแรงช่วงเวลากลางคืน
- ยกแขนข้างนั้นได้ไม่เท่ากับข้างที่ปกติ ไม่สามารถยกแขนแนบหูได้
- ติดตะขอชุดชั้นในจากทางด้านหลังไม่ได้ / เกาหลังไม่ได้ (ภาพที่ 1)
- ยกแขนเพื่อสวมเสื้อผ่าไม่ได้
- เชี่ยวตัวหยิบของด้านหลังไม่ได้

สาเหตุของโรคไหลตืดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือไทรอยด์มีโอกาเป็นโรคนี้อีกสูง บางครั้งผู้ป่วยอาจมีอุบัติเหตุเล็กน้อยนำมาก่อน หรืออาจมีการอักเสบของเส้นเอ็นข้อไหล ส่งผลให้ผู้ป่วยใช้งานแขนข้างนั้นน้อยลงเนื่องจากคิดว่ามีอาการปวดจึงต้องพักการใช้งาน เมื่อร่างกายสั่งให้พักการใช้งานแขนข้างนั้น อาการไหลตืดจึงยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นตามระยะของโรคต่อไป

ข่าวดีสำหรับผู้่านทุกท่านก็คือ โรคไหลตืดนี้สามารถหายเองได้ อย่างไรก็ตาม กระบวนการหายจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเป็นจนหายดีอาจถึงสองปีตามระยะของโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อมีอาการแล้ว มักต้องทรมานที่จะรอนานถึงสองปีจนอาการหายดีด้วยระยะของโรคเอง ทางเลือกที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยประกอบไปด้วยแนวทางเบื้องต้นดังนี้

- ในระยะแรกของโรคที่มีการอักเสบ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดมากจึงยังไม่สามารถทำกายภาพบำบัดได้ จึงต้องรักษาประคับประคองด้วยการทานยาลดปวดลดอักเสบไปก่อน
- **ทำกายภาพบำบัด** โดยการดัดข้อไหลให้สามารถยกแขนได้สูงขึ้น สามารถทำได้เมื่ออาการปวดเริ่มลดลงแล้ว โดยอาจทำด้วยตนเองเช่นการไต่กำแพงหรือการใช้มือไกลไปบนโต๊ะ (ภาพที่ 2) ผู้ป่วยอาจมาทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลโดยนักกายภาพบำบัดจะใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่นการประคบ หรือการใช้เครื่องอัลตราซาวด์เพื่อลดการอักเสบก่อน จากนั้นจึงเริ่มทำการดัดข้อไหล
- **การฉีดยา** เพื่อลดการอักเสบเข้าข้อไหล เป็นการฉีดยาในกลุ่มสเตียรอยด์เข้าข้อไหลเพื่อทำให้การอักเสบลดลง ซึ่งจะช่วยให้อาการปวดไหลของผู้ป่วยลดลง และสามารถทำกายภาพบำบัดได้ง่ายขึ้น
- **การผ่าตัดส่องกล้อง** ถือเป็นวิธีสุดท้ายที่เลือกใช้ในการรักษาในผู้ป่วยที่มีอาการไหลตืดอย่างมาก และทำการรักษาวิธีอื่นทั้งหมดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จะทำการส่องกล้องเข้าในข้อไหลและใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเลาะเยื่อหุ้มข้อไหลที่อักเสบจนหนาและแข็งตัวออก (ภาพที่ 3) และทำการดัดข้อไหลในห้องผ่าตัดจนยกแขนได้สุด

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่อยากให้ผู้่านทุกท่านทราบคือ สาเหตุของอาการปวดไหลมีมากมายนอกจากโรคไหลตืด เช่นโรคเส้นเอ็นไหลฉีกขาด หากเริ่มมีอาการปวดไหล ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ แต่ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อวินิจฉัยสาเหตุที่ถูกต้อง และรับการรักษาที่เหมาะสมอย่างทันท่วงที และสุดท้ายนี้ ขอฝากไว้ว่า “ปวดไหล เป็น ๆ หาย ๆ อันตรายกว่าที่คิด”

โรคไหลตืดเกิดขึ้นจากการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล โดยการอักเสบนี้ในระยะแรกจะทำให้เกิดอาการปวดไหลขึ้น ต่อมาเยื่อหุ้มข้อไหลจะหนาตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้อาการไหลตืดรุนแรงขึ้น และทำให้เกิดโรคไหลตืดในที่สุด อาการที่บ่งบอกถึงโรคไหลตืดสามารถสังเกตได้ง่ายดังนี้

- ปวดไหลเรื้อรัง หรือปวดรุนแรงช่วงเวลากลางคืน
- ยกแขนข้างนั้นได้ไม่เท่ากับข้างที่ปกติ ไม่สามารถยกแขนแบบหูได้
- ติดตะขอชุดชั้นในจากทางด้านหลังไม่ได้ / เกาหลังไม่ได้ (ภาพที่ 1)
- ยกแขนเพื่อสวมเสื้อผ้าไม่ได้
- เขี้ยวตัวหียบของด้านหลังไม่ได้

สาเหตุของโรคไหลตืดยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือไทรอยด์มีโอกาเป็นโรคนี้สูง บางครั้งผู้ป่วยอาจมีอุบัติเหตุเล็กน้อยนำมาก่อน หรืออาจมีการอักเสบของเส้นเอ็นข้อไหล ส่งผลให้ผู้ป่วยใช้งานแขนข้างนั้นน้อยลงเนื่องจากคิดว่ามีอาการปวดจึงต้องพักการใช้งาน เมื่อร่างกายสั่งให้พักการใช้งานแขนข้างนั้น อาการไหลตืดจึงยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นตามระยะของโรคต่อไป

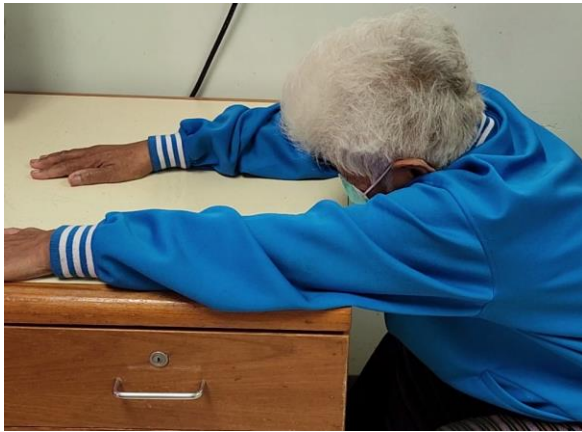
ข่าวดีสำหรับผู้่านทุกท่านก็คือ โรคไหลตืดนี้สามารถหายเองได้ อย่างไรก็ตาม กระบวนการหายจะเป็นไปอย่างช้า ๆ รวมระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเป็นจนหายดีอาจถึงสองปีตามระยะของโรค ผู้ป่วยส่วนใหญ่เมื่อมีอาการแล้ว มักต้องทรมานที่จะรอนานถึงสองปีจนอาการหายดีด้วยระยะของโรคเอง ทางเลือกที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยประกอบไปด้วยแนวทางเบื้องต้นดังนี้

- ในระยะแรกของโรคที่มีการอักเสบ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดมากจึงยังไม่สามารถทำกายภาพบำบัดได้ จึงต้องรักษาประคับประคองด้วยการทานยาลดปวดลดอักเสบไปก่อน
- **ทำกายภาพบำบัด** โดยการดัดข้อไหลให้สามารถยกแขนได้สูงขึ้น สามารถทำได้เมื่ออาการปวดเริ่มลดลงแล้ว โดยอาจทำด้วยตนเองเช่นการไต่กำแพงหรือการใช้มือไกลไปบนโต๊ะ (ภาพที่ 2) ผู้ป่วยอาจมาทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลโดยนักกายภาพบำบัดจะใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่นการประคบ หรือการใช้เครื่องอัลตราซาวด์เพื่อลดการอักเสบก่อน จากนั้นจึงเริ่มทำการดัดข้อไหล
- **การฉีดยา** เพื่อลดการอักเสบเข้าข้อไหล เป็นการฉีดยาในกลุ่มสเตียรอยด์เข้าข้อไหลเพื่อทำให้การอักเสบลดลงซึ่งจะช่วยทำให้อาการปวดไหลของผู้ป่วยลดลง และสามารถทำกายภาพบำบัดได้ง่ายขึ้น
- **การผ่าตัดส่องกล้อง** ถือเป็นวิธีสุดท้ายที่เลือกใช้ในการรักษาในผู้ป่วยที่มีอาการไหลตืดอย่างมาก และทำการรักษาวิธีอื่นทั้งหมดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น แพทย์จะทำการส่องกล้องเข้าในข้อไหลและใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเลาะเยื่อหุ้มข้อไหลที่อักเสบจนหนาและแข็งตัวออก (ภาพที่ 3) และทำการดัดข้อไหลในห้องผ่าตัดจนยกแขนได้สูงสุด

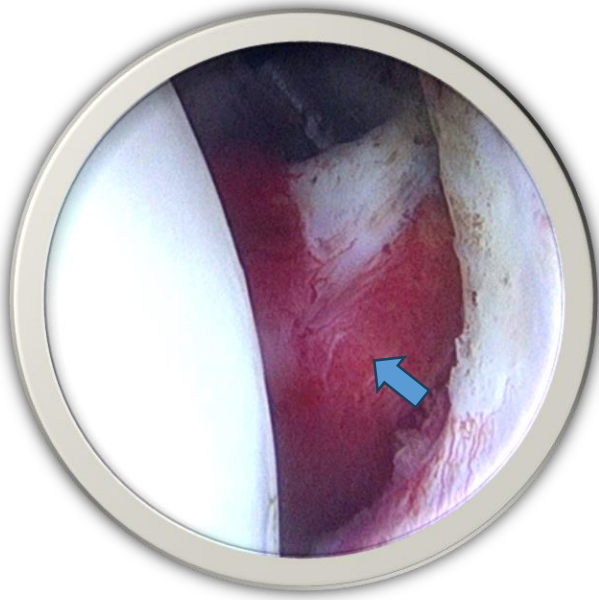
อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่อยากให้ผู้่านทุกท่านทราบคือ สาเหตุของอาการปวดไหลมีมากมายนอกจากโรคไหลตืด เช่นโรคเส้นเอ็นไหลฉีกขาด หากเริ่มมีอาการปวดไหล ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ แต่ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อวินิจฉัยสาเหตุที่ถูกต้อง และรับการรักษาที่เหมาะสมอย่างทันท่วงที และสุดท้ายนี้ ขอฝากไว้ว่า “ปวดไหล เป็น ๆ หาย ๆ อันตรายกว่าที่คิด”



ภาพที่ 1 อาการแสดงของผู้ป่วยโรคไหล่ติดที่ไม่สามารถยกมือขึ้นเกาะหลังได้



ภาพที่ 2 การกายภาพบำบัดด้วยตัวเองในผู้ป่วยโรคไหล่ติด โดยการใช้มือไกลไปบนโต๊ะเพื่อดัดยืดข้อไหล่ ให้ไกลมือไปด้านหน้าเรื่อย ๆ เท่าที่จะทนปวดไหว ค้างท่านี้ไว้ 10 วินาที แล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง



ภาพที่ 3 ภาพจากการผ่าตัดส่องกล้องข้อใหญ่ สังเกตเยื่อหุ้มข้อใหญ่ที่มีการอักเสบจนหนาและแข็งตัว (ดูภาพ)