



Bursitis เป็นภาวะบวมแดงของถุงน้ำเรียกว่า เบอริช่า Bursae พบได้ในหลายส่วนของร่างกาย โดยปกติกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นจะเคลื่อนไปเหนือกระดูก เส้นเอ็นเป็นแถบเนื้อเยื่อแข็งที่เชื่อมกล้ามเนื้อกับกระดูก ถุงน้ำพบบริเวณไหล่ ข้อศอก สะโพก เข่า และเท้า ถุงน้ำมีแนวโน้มที่จะกลับมาแม้หลังการรักษา ถ้าไม่หยุดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอาการ



สาเหตุ

การบาดเจ็บจากการใช้มากเกินไปและการระคายเคืองต่อเนื่องเป็นเรื้อรัง สาเหตุ การบาดเจ็บโดยตรง ความผิดปกติเช่นโรคไขข้ออักเสบ และโรคเกาต์และแผลจะตามมาด้วยการติดเชื้อมีอีกด้วย ทำให้เกิดถุงน้ำเกิดการอักเสบ



อาการ

อาการปวดบวมแดงและกดเจ็บเป็นอาการพบเป็นปกติ การปวดมักจะแย่ลงเมื่อมีแรงต้านต่อกล้ามเนื้อ



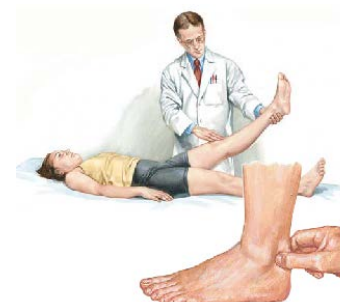
วินิจฉัย

จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย แพทย์อาจต้องการเอกซเรย์เพื่อช่วยแยกแยะสาเหตุอื่น ๆ ของอาการปวด เช่น ความเครียดจากการแตกหรือหัก



รักษา

RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) สามารถช่วยได้ การพัก หมายถึงหยุดกิจกรรมอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ทำให้บริเวณนั้นไม่เคลื่อนที่โดยใช้เพื่อก่อนหรือเพื่อกเป็นเวลา 7 ถึง 10 วันใช้งานได้ในบางครั้ง การวางน้ำแข็งบนพื้นที่เพื่อลดอาการบวมและบรรเทาอาการปวด ยาป้องกันการอักเสบ เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน และนาพรอกเซนสามารถรักษาถุงน้ำอักเสบเล็กน้อยถึงปานกลางได้ การใช้ยาป้องกันการอักเสบ

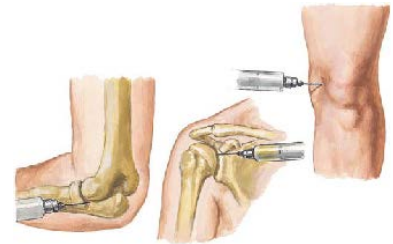


สำหรับโรคถุงลมโป่งพองรุนแรงซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาอื่น ๆ และสำหรับอาการปวดอย่างรุนแรง การกำจัดของเหลวออกจากถุงสามารถบรรเทาชั่วคราวและแพทย์ได้นำน้ำไปศึกษาการติดเชื้อหรือโรคเกาต์ อย่างไรก็ตามการพยายามดูดน้ำออกซ้ำหลายครั้งอาจทำให้ติดเชื้อซ้ำ การฉีดสเตียรอยด์บางครั้งสามารถบรรเทาได้ เนื้อเยื่อที่ติดเชื้ออาจต้องใช้ยาปฏิชีวนะหรือการผ่าตัดเอาเนื้อเยื่อออก นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด หรือนักกีฬา ผู้ฝึกสอนอาจช่วยฝึกอบรมซ้ำสำหรับกิจกรรมเพื่อลดโอกาสที่ทำให้เกิดการอักเสบ ทดแทนการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอาการ



ควรไม่ควร

✓ ทานยาแก้อักเสบจำพวก(แอสไพริน, ไอบูโพรเฟน, นาโพรเซน) หากอาการไม่รุนแรง อาจต้องใช้ยาแก้อักเสบตามใบสั่งแพทย์สำหรับอาการรุนแรง



- ✓ หยุดกิจกรรมที่ก่ออาการและพักอย่างน้อย 2 สัปดาห์ การไม่เคลื่อนไหวอาจเร่งการฟื้นตัวขึ้น
- ✓ ค่อยๆ กลับไปทำกิจกรรมได้ปกติหากไม่มีความเจ็บปวด
- ✓ โทรหาแพทย์หากการรักษาตามปกติไม่ได้ผลเพื่อดูอาการอันตรายอื่น ๆ
- ✓ สวมอุปกรณ์ป้องกันสำหรับการเล่นกีฬาที่ต้องสัมผัส
- ✓ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในมาตรฐาน หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายออกกำลังกาย
- ✓ หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ



✗ อย่ากลับไปทำกิจกรรมกะทันหันเกินไปอาจใช้เวลา 6 สัปดาห์เพื่อการอักเสบจะดีขึ้น