



Finger Sprains นิ้วช้ำ

อาการเคล็ดคือการบาดเจ็บที่เอ็นยึดหรือฉีกขาดของเส้นเอ็นเป็นเนื้อเยื่อที่แข็งแรงและเป็นเส้นใยที่เชื่อมต่อกระดูกนิ้วหัวแม่มืออาจเคล็ดขจัดยอกได้จากการรูดท่าทางปกตีระหว่างหกล้มบนมือที่ยื่นออกมา อาการเคล็ดขจัดยอกเป็นเรื่องปกติในเกมบอล (เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล และแฮนด์บอล) และเกมที่เกี่ยวข้องกับไม้หรือเร็กเกต (เช่น ฮอกกี้).



นิ้วหัวแม่มือเคล็ดที่เกี่ยวข้องกับเอ็นด้านข้าง(collateral side) อาจเรียกว่าskier's (gamekeeper's) thumb

สาเหตุ

อุบัติเหตุในการเล่นกีฬาอาจทำให้เกิดอาการเคล็ดขจัดยอกได้ เช่น เมื่อลูกบอลโดนนิ้วในเกมบอลหรือไม้ (เช่นในฮอกกี้) รูดอย่างแรง



การหกล้มอย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดอาการเคล็ดขจัดยอกได้เช่นกัน คนที่มีการบาดเจ็บที่นิ้วก่อนหน้า ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นต่ำ และการติดตั้งอุปกรณ์ไม่ดีหรืออุปกรณ์ป้องกันที่เพียงพออาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดการนิ้วช้ำ

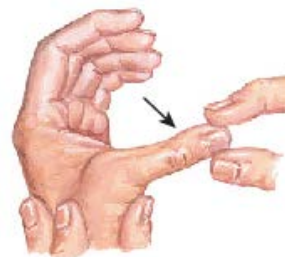
อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ ปวดเหนือข้อนิ้ว ปวดเมื่อยเมื่อเกิดการรูดนิ้ว ข้อบวม กดเจ็บ และถูกจำกัดการเคลื่อนไหวของนิ้ว ความรู้สึกที่แตกหรือฉีกขาดภายในนิ้วอาจเกิดขึ้นได้ การบาดเจ็บรุนแรงหรือการฉีกขาดของเอ็นสามารถทำให้นิ้วไม่มั่นคงได้



วินิจฉัย

แพทย์วินิจฉัยจากการตรวจนิ้วและเอกซเรย์บางครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่ากระดูกไม่หัก (แตกหัก). การถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) อาจช่วยการวินิจฉัยการบาดเจ็บบางอย่างของเอ็นcollateral



การรักษา



เป้าหมายการรักษาเพื่อลดอาการปวดบวมและช่วยให้ผู้ป่วยกลับไปเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมโดยเร็วที่สุดอย่างปลอดภัย อันดับแรก คือการรักษา (RICE: การพักผ่อน น้ำแข็ง การประคบ และการยกมือสูง) ประคบน้ำแข็งบนนิ้วเป็นเวลา 15 ถึง 20 นาที 4 ครั้งต่อวัน จนกว่าอาการบวมและปวดจะหายไป การวางมือบนหมอนเป็นเวลา 2 วันก็สามารถช่วยบวมได้เช่นกัน ยาต้านการอักเสบ (ไอบูโพรเฟน แอสไพริน) หรืออื่นๆ (อะเซตามิโนเฟน) สามารถลดอาการปวดและอักเสบได้ เพื่อรองรับนิ้วที่แพลง สามารถติดเทปไว้เพื่อล็อกนิ้วที่บาดเจ็บกับนิ้วอื่นได้ หรือเฟือกสวมนิ้วได้ เพื่อป้องกันการเคลื่อนไหวมากเกินไปอาจทำให้ข้อนิ้วติดได้อย่างไรก็ตาม. นิ้วหัวแม่มือเคล็ด (skier's thumb) อาจต้องเคลื่อนไหวมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเอ็นอาจขาด และบางครั้งการผ่าตัดเพื่อซ่อมแซมความเสียหาย นิ้วชั้นจะบวมและเคลื่อนไหวได้น้อยลงนานหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือนแต่ไม่มีข้อเคล็ดหรือกระดูกหักอาการอาจหายไป 1 ถึง 3 สัปดาห์ กลับมาทำกิจกรรมเร็วเกินไปอาจทำให้อาการบาดเจ็บแย่ลงและนำไปสู่ความเสียหายถาวรแต่ในบางกรณีอาจสวมอุปกรณ์ป้องกันนิ้วการออกกำลังกายเช่นการบีบลูกบอลและการยืดนิ้วช่วยให้นิ้วแข็งเร็วขึ้นในระหว่างการรักษา กายภาพบำบัดช่วยให้นิ้วต่อกันแข็งเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ควรไม่ควร

- ✓ ใช้น้ำแข็งและยกสูงเพื่อลดอาการบวมกินยาตามคำแนะนำ
- ✓ ออกกำลังกาย (การบีบลูกบอล, การขยายนิ้ว, การเคลื่อนไหวแบบ passive) เพื่อช่วยให้นิ้วของคุณแข็งเร็วขึ้นในระหว่างการรักษา
- ✓ เรียนรู้และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาและอุปกรณ์ที่เหมาะสม
- ✓ ใช้อุปกรณ์สนับสนุน เช่น บดดีเทป เพื่อป้องกันเส้นเอ็นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการกลับไปทำกิจกรรมก่อนกำหนด
- ✗ อย่ากลับไปทำกิจกรรมเร็วเกินไป อาการบาดเจ็บของคุณอาจแย่ลง.
- ✗ อย่าพันนิ้วแน่นเกินไป นิ้วขาดเลือดได้
- ✗ ห้ามวางน้ำแข็งบนผิวหนังโดยตรง ห่อด้วยผ้าขนหนู

