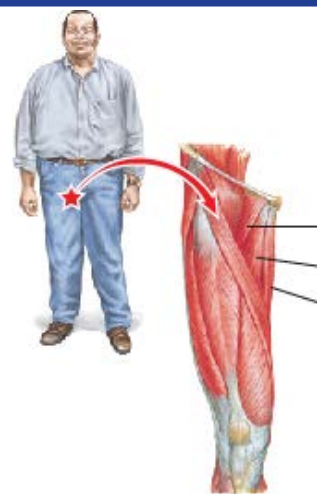




ความเครียดของขาหนีบคือการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ adductor ยึดหรือฉีกขาด กล้ามเนื้อต้นขาด้านในเหล่านี้เริ่มต้นที่ขาหนีบและสิ้นสุดที่ด้านในของหัวเข่า ดึงกล้ามเนื้อขาเข้าด้วยกันและช่วยขยับข้อสะโพก พวกเขามีความสำคัญต่อนักวิ่ง นักว่ายน้ำ และนักฟุตบอล ใคร ๆ ก็มีอาการขาหนีบได้ แต่พบได้ทั่วไปในนักกีฬาออกกั๊น้ำหนักและฟุตบอล



สาเหตุ

การวิ่ง การกระโดด การเปลี่ยนทิศทางกะทันหันขณะวิ่งและการเริ่มออกตัวและหยุดอย่างรวดเร็วอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ใช้กล้ามเนื้อมากเกินไปกระทบโดยตรงกับกล้ามเนื้อเหล่านี้เมื่อย่ำเท้ากล้ามเนื้อขาหนีบ อากาศหนาว การบาดเจ็บครั้งก่อน และสภาพร่างกายที่ย่ำแย่อาจทำให้ขาหนีบตีงได้เช่นกัน เสี่ยงต่อกล้ามเนื้อขาหนีบตีงมากขึ้นในกิจกรรมที่ต้องการความเร็ว (สั้กัดขวาง บาสเก็ตบอล, ซอคเกอร์, ฟุตบอล, ฮอกกี, เทนนิส, สกีตลีลา, เบสบอล, ขี่ม้า, คาราเต้)



อาการ

อาการบวม ปวด และกดเจ็บเกิดขึ้นที่ต้นขาด้านใน การยกขาเข้าหาอีกขาหนึ่งเหยียดขาออก และ การเดินอาจทำให้เจ็บปวด ความรู้สึกที่แตกหรือฉีกขาดภายในต้นขาและอาจเกิดอาการช้ำที่ขาหนีบได้ กล้ามเนื้อขาหนีบตีงจะถูกให้คะแนนตามความรุนแรง: 1 (การยึดด้วยการฉีกขาดของเส้นใยกล้ามเนื้อบางส่วน), 2 (การฉีกขาดบางส่วน) และ 3 (การฉีกขาดทั้งหมด)



วินิจฉัย

แพทย์จะใช้อาการ การตรวจร่างกาย และทการแพทย์ ประวัติเพื่อการวินิจฉัย แพทย์อาจต้องการเอ็กซเรย์แม้ใจว่ากระดูกไม่หัก การถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก(MRI) อาจช่วยได้เมื่อการวินิจฉัยไม่ชัดเจน



การรักษา

การรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของ
ความเครียด การรักษาครั้งแรกรวม



RICE: การพัก ประคบน้ำแข็ง การบีบตัว และการยกขาสูง การพักผ่อนคือวิฤฤฤ. สามารถ
ประคบน้ำแข็งที่ต้นขาเป็นเวลา 15 ถึง 20 นาทีวันละสี่ครั้ง จนกว่าอาการบวมและปวดจะหายไป
บวมได้ลดลงได้โดยใช้ผ้าพันแผลแบบยืดหยุ่น รอบต้นขาด้านบน. สำหรับวันแรก ให้ยกต้นขา
ขึ้นบนหมอน ยาต้านการอักเสบที่จำหน่ายหน้าเคาน์เตอร์ (ไอบูโพรเฟน แอสไพริน) หรือยาอื่น
ๆ (อะเซตามิโนเฟน) สามารถลดอาการปวดและอักเสบได้ เวลาพักฟื้นขึ้นอยู่กับหลาย ๆ
อย่างเช่น อายุ สุขภาพ อาการบาดเจ็บที่ขาหนีบครั้งก่อน และอาการบาดเจ็บเป็นอย่างไร การ
กลับมาเล่นอีกครั้งหลังจากได้รับบาดเจ็บอาจเป็นเรื่องยาก การกลับไปทำกิจกรรมเร็วเกินไปอาจ
ทำให้อาการบาดเจ็บแย่ลงและนำไปสู่ความเสียหายอย่างถาวร หลังจากหายบวมแล้วควรออก
กำลังกายยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อเพื่อความสำคัญ ซึ่งรวมถึงการยืดตัวดึงเอ็นร้อยหวายกับ
ผนัง ยกขาบน และยกขาตรง กายภาพบำบัดสามารถช่วยได้ ระหว่างพักฟื้นเปลี่ยนกิจกรรม
(ว่ายน้ำ ไม้วู้จ) เพื่อไม่ให้อาการแย่ลง

ควรไม่ควร

- ✓ ใช้น้ำแข็งและยกสูงเพื่อลดอาการบวม
- ✓ ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อ adductor ของ
คุณแข็งแรงขึ้น ออกกำลังกายอุ่นเครื่องก่อนยืด
กล้ามเนื้อเสมอ



- ✓ กินยาตามคำแนะนำ
- ✓ เรียนรู้และใช้เทคนิคการเล่นกีฬาและอุปกรณ์ที่เหมาะสม
- ✗ ห้ามเล่นกีฬาจนกว่าจะหายปวด อย่าทำสิ่งที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด อาการบาดเจ็บของคุณ
อาจแย่ลงได้
- ✗ อย่ารัดต้นขาแน่นเกินไป มิฉะนั้นอาจบาดเจ็บได้
- ✗ ห้ามวางน้ำแข็งบนผิวหนังโดยตรง ห่อด้วยผ้าขนหนู

