

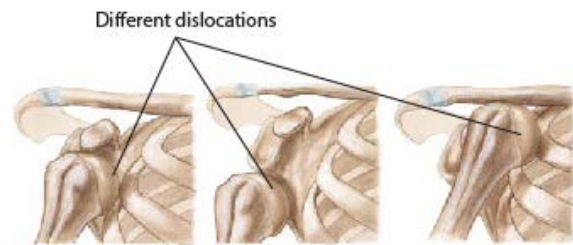


ข้อต่อ คือ จุดที่กระดูกตั้งแต่ 2 ชิ้นขึ้นไปมารวมกัน ข้อไหล่เป็นข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้มากที่สุดของร่างกาย เพราะนี่เป็นสิ่งที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุดที่จะหลุดออก การหลุดเกิดขึ้นเมื่อยอดข้อ (ส่วนยอดมนของกระดูกต้นแขน) ถูกดึงออกจากเบ้า การเคลื่อนหลุดมีสองประเภท แบบได้รับอุบัติเหตุกระแทกและไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุซึ่งมักเกิดขึ้นในวัยรุ่นที่มีข้อต่อหลวม แบบอุบัติเหตุมักมาจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการใช้ร่วมกับการใช้แรงงานมากเกินไป



## สาเหตุ

อาการไหล่หลุดมักเกิดขึ้นกับคนในวัย 30 ปี เมื่อพวกเขาเล่นกีฬา มักเกิดกับผู้ใช้แรงงานที่ได้รับบาดเจ็บ. ผู้ที่มีอายุ 60 ถึง 80 ปีโดยทั่วไปไหล่หลุดเมื่อหกล้ม ผู้ที่มีอาการไหล่หลุดระหว่างการชัก เมื่อไหล่หลุดครั้งแรกมักจะมีแนวโน้มที่จะหลุดอีกครั้ง



## อาการ

หัวไหล่ที่ได้รับผลกระทบจะเคลื่อนหรือพิดที่ บวม ฟกช้ำ หรือสีเปลี่ยน จับไหล่หรือแขนในท่าคงที่ ขยับข้อไหล่ไม่ได้ มีอาการชา อ่อนแรง และปวดไหล่. ความเจ็บปวดนี้อาจไหลลงแขนและเข้าสู่มือ

## วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย คุณจะถูกถามคำถามเกี่ยวกับเหตุการณ์นำไปสู่การบาดเจ็บหรือใช้งานแขนมากเกินไป แพทย์จะทำการตรวจร่างกายและสิ่งเอ็กซเรย์ ภาพอื่นๆ การทดสอบเช่นการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI)



## การรักษา

แพทย์อาจยับข้อให้กลับเข้าที่ แขนอาจใส่สลิ่งหรือ  
เพื่อกเพื่อลดการเคลื่อนไหวของข้อ แพทย์อาจสั่ง  
จ่ายยาสำหรับอาการปวดและการอักเสบ แพทย์อาจ  
แนะนำให้พบนักกายภาพบำบัด บุคลากรทาง



การแพทย์สามารถสอนวิธีลดความเสี่ยงของข้ออักเสบติด นักบำบัดอาจสอนการออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของข้อไหล่ อาจได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญอื่น เช่น แพทย์ศัลยกรรมกระดูก ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการรักษาข้อและกระดูก อาจจำเป็นต้องทำการผ่าตัดหากข้อไหล่อ่อนแอและเคลื่อนไหวได้ยากขึ้น

## ควรไม่ควร

- ✓ ควรบอกแพทย์ทราบเกี่ยวกับยาที่คุณใช้ รวมถึงยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์และยาที่ซื้อจากเคาน์เตอร์
- ✓ ออกกำลังกายตามที่แพทย์ นักกายภาพบำบัด หรืออื่น ๆ ตามคำแนะนำ
- ✓ ควรกลับไปพบแพทย์เพื่อติดตามผล
- ✓ สวมชุดและอุปกรณ์ป้องกันเมื่อเล่นกีฬา
- ✓ พบแพทย์ของหากอาการปวดไหล่อยังคงอยู่หลังจากการรักษา
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการแขนหรือมืออ่อนแรง



✗อย่าทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมากหรือยกของหนักโดยไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์