



Tennis Elbow โรคเอ็นกล้ามเนื้อข้อศอกด้านนอกอักเสบ

เส้นเอ็นยึดกล้ามเนื้อกับกระดูก ข้อศอกมีกระดูกต้นแขนและกระดูกสองชิ้นที่ปลายแขน (ulna และ radius) กระดูกนูนทั้งด้านในและด้านนอกของข้อศอกส่วน epicondyle ของกระดูกส่วนบน เส้นเอ็นกล้ามเนื้อแขนซึ่งทำหน้าที่ในการยืดออกและงอข้อมือ ยึดติดกับส่วนนูนเหล่านี้ การอักเสบของเส้นเอ็นด้านนอก (สำหรับยืดข้อมือ) มีชื่อทางการแพทย์ว่า lateral epicondylitis ชื่อสามัญ “tennis elbow” เพราะปัญหามักเกิดจากการเล่นเทนนิสหรือการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ ที่คล้ายกัน การอักเสบเส้นเอ็นด้านใน (สำหรับกระดูกข้อมือ) คือ medial epicondylitis หรือ “golfer’s elbow”



สาเหตุ

สาเหตุปกติคือการใช้แขนมากเกินไป ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับงานหรือกีฬา ช่วงไม้ คนงานในโรงงาน นักดนตรี และแคชเชียร์ใครใช้มือบ่อย ๆ ก็มีปัญหานี้ได้ การบาดเจ็บ เช่นจากการยกของที่หนักเกินไปก็เช่นกัน



อาการ

ปลายแขนจะเจ็บปวด ความรู้สึกแสบร้อนการลงแขนจากข้อศอก อาการเจ็บปวดจะรู้สึกได้เฉพาะเวลาที่ใช้แขน แต่ต่อมาอาการปวดอาจคงที่แม้ในยามพักผ่อน การกำมืออาจอ่อนแอและอาจยกหรือจับสิ่งของ ได้ยากหรืองานง่าย ๆ (เขียน แปรงฟัน)



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยโดยประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย (ไหล่ แขน และข้อมือ) ความต้านทานการยืดข้อมือหรือการยืดออกอาจทำให้เกิดอาการปวดได้ แพทย์อาจสั่งการทดสอบอื่น ๆ หรือเอ็กซเรย์เพื่อแยกแยะโรคอื่นมีอาการคล้ายกันออก



เมื่อไขเหล่านี้รวมถึงโรคข้ออักเสบ โรคกระดูกสันหลังส่วนคอ โรคระบบประสาท และ

เส้นประสาทถูกกดทับ แพทย์อาจสั่งให้ถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) เพื่อให้ได้ภาพเส้นเอ็นที่อักเสบออกและระลอกของเส้นเอ็น



การรักษา

การรักษารวมถึงการพักผ่อนและการจำกัดกิจกรรมที่อาจมีเริ่มปัญหาการใช้ น้ำแข็งหลังออกกำลักรายและพักผ่อนและการออกกำลักรายแบบยืดและเสริมสร้างความแข็งแรงมักจะช่วยได้ คนควรยกของโดยให้ฝ่ามือหันขึ้นเพื่อลดระดับความเครียดที่ข้อศอก การพันข้อศอกด้วยปลอกยางยืดช่วยเก็บแขนและช่วยให้เคลื่อนไหว นักกายภาพบำบัดอาจดูแลการรักษาและกำหนดการรักษาด้วยอัลตราซาวนด์ แพทย์อาจสั่งยาต้านการอักเสบ (ไอบูโพรเฟน, นาโพรเซน). หากอาการปวดยังคงอยู่สามารถลองฉีดคอร์ติโซนได้



ควรไม่ควร

- ✓ งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด 1-2 สัปดาห์ หรืออาจนานกว่านั้นขึ้นอยู่กับคำแนะนำของแพทย์ นวดแขนตามที่แพทย์สั่ง
- ✓ ปฏิบัติตามโปรแกรมที่นักกายภาพบำบัดหยุดพักบ่อย ๆ หากส่งผลกระทบต่อการทำงาน
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากการรักษาไม่ได้ช่วยให้อาการดีขึ้น
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากมีอาการปวดหรืออาการอื่น ๆ
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากคุณมีผลข้างเคียงจากการใช้ยา



- ✗ ห้ามทำกิจกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการยึดหรือหมุนข้อมือ
- ✗ อย่าประคบเย็นด้วยโดยตรงกับผิวของคุณ
- ✗ อย่าลืมน้ำที่ดื่มระหว่างการแข่งขันกีฬา. ควรคลายตัวก่อนทำกิจกรรมเสมอ
- ✗ อย่าใช้อุปกรณ์กีฬาที่ใหญ่เกินไปเลือกเกินไป
- ✗ อย่าเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมหนัก