



กล้ามเนื้อเอ็นร้อยหวาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ 3 มัดที่อยู่ด้านหลังของต้นขา: semitendinosus,

semimembranosus และ biceps femoris ทำงานเพื่องอเข่า ดึงขากลับ และยึดตัว ยึดสะโพก. เอ็นร้อยหวายมักเรียกว่า "ดึงกล้ามเนื้อ" หมายความว่า

กล้ามเนื้อยึดและฉีกขาด มีสามเกรดของความรุนแรง ซึ่งขึ้นอยู่กับจำนวนของเส้นใยกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บ

ระดับ 1 หมายถึงมีกล้ามเนื้อยึดและบาดเจ็บเล็กน้อย ระดับ 2 หมายถึง มีกล้ามเนื้อบางส่วนฉีกขาด ระดับ 3 รุนแรง หมายถึง กล้ามเนื้อฉีกขาดและอาจต้องผ่าตัด เอ็นร้อยหวายตีงเป็นเรื่องปกติในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง การกระโดด และการเตะ

และสามารถยังเกิดจากการยึดกล้ามเนื้อมากเกินไป (เช่น โยคะ) และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการการเริ่มต้นและหยุดอย่างรวดเร็ว

## สาเหตุ

ยังไม่ชัดเจนว่าสาเหตุที่แท้จริงของเอ็นร้อยหวายอักเสบคืออะไร แต่ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อลดลง

มักจะพิจารณา การบาดเจ็บส่วนใหญ่มัก

เกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อหดตัวแรงและนานที่สุด ปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มความเสี่ยงของการมีเอ็นร้อยหวายตีงรวมถึงการเพิ่มขึ้นของอายุ การบาดเจ็บครั้งก่อน การกดทับ

เส้นประสาทบริเวณหลังส่วนล่าง ความเมื่อยล้า และไม่ค่อยออกกำลังกาย กิจกรรมที่มีความเสี่ยงสูงสำหรับเอ็นร้อยหวายคือ ฟุตบอล, เบสบอล, บาสเก็ตบอล, สกีน้ำ, ยกน้ำหนัก, เทควันโด สกีน้ำแข็ง เต้นรำ และกิจกรรมลู่อูและลาน



## อาการ

อาการคือปวดหลังขาเวลาออกกำลังกาย กล้ามเนื้อกระตุก บวม ฟกช้ำ และกดเจ็บ



ด้วยอาการบาดเจ็บที่มีนัยสำคัญ บุคคลสามารถรู้สึกได้ว่ากล้ามเนื้อตึง และบางครั้งรู้สึกเหมือนถูกตบที่หลังของขา อาการปวดสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อยืดขา โดยงอสะโพก 90 องศาและงอเข่าต้านแรง หากได้รับบาดเจ็บรุนแรง อาจมีรอยฟกช้ำที่เกิดขึ้นได้ และผู้คนอาจมีปัญหาในการเกร็งกล้ามเนื้อ

## วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยโดยประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย การศึกษาเกี่ยวกับภาพเช่นรังสีเอกซ์



อาจเป็นประโยชน์ในนักกีฬาอายุน้อยโดยเฉพาะเพื่อให้แน่ใจว่ากล้ามเนื้อไม่ได้ถึงกระดูกชิ้นเล็ก ๆ ที่เชื่อมต่่ออก การศึกษาเกี่ยวกับภาพอื่น ๆ เช่น อัลตราซาวนด์ และMRI ไม่ค่อยจำเป็นสำหรับกล้ามเนื้อเคล็ดทั่วไป แต่อาจเป็นประโยชน์ในการบาดเจ็บที่รุนแรงขึ้นและหรือหากการวินิจฉัยไม่ชัดเจน

## การรักษา

เป้าหมายของการรักษาคือการกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำได้ได้อย่างปลอดภัย การกลับมาเร็วเกินไปอาจทำให้อาการบาดเจ็บแย่ลงและนำไปสู่ความเสียหายอย่างถาวร 48 ชั่วโมงแรกหลังจากได้รับบาดเจ็บที่



สำคัญ ใช้ RICE (พัก น้ำแข็งประคบ บีบอัด และ ยกขาสูง) พักผ่อนและหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจมีส่วนทำให้ปัญหา การประคบน้ำแข็งและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งมักช่วยได้ ห่อด้วยผ้าพันแผลรอบขาสำหรับการบีบอัดอาจทำให้บวมแย่ลง. วางหมอนไว้ใต้ต้นขาเพื่อยกสูง เพื่อหลีกเลี่ยงการยืดมากเกินไปในช่วงต้นเพราะอาจเพิ่มความเสียหายให้กับกล้ามเนื้อและทำให้การฟื้นตัวลดลง การทำกายภาพบำบัด มักจะรวมถึงการฟื้นฟูช่วงของการเคลื่อนไหว จากนั้นการ

เสริมสร้างความแข็งแรงเช่นเดียวกับการวิ่งและการวิ่งเร็วตามความสัมพัทธ์ที่ยอมรับได้ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกลับคืนสู่กิจกรรมเฉพาะด้านกีฬาเป็นเป้าหมายสุดท้ายของการรักษา ยาต้านการอักเสบNSAIDs(ไอบูโพรเฟน) และอะเซตามิโนเฟน อาจมีประโยชน์ในการบรรเทาอาการปวด เวลาในการกู้คืนขึ้นอยู่กับบุคคล ขอบเขตของการบาดเจ็บเช่นกันกีฬาที่พวกเขาเข้าร่วม และอาจใช้เวลา 6 ถึง 18 สัปดาห์

### **ควรไม่ควร**

- ✓ งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวดจนกว่าจะพบแพทย์จนกว่าจะบอกว่าคุณสามารถเริ่มต้นใหม่ได้
- ✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใช้เทคนิคการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง
- ✓ ออกกำลังกายอุ่นเครื่อง เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิกเบา ๆ อย่างถูกต้อง
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากการรักษาไม่ได้ช่วยให้อาการดีขึ้น
- ✓ ยืดเหยียดก่อนและหลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- ✓ เสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นขา เขิงกราน และส่วนล่างกลับเพื่อความสมดุลของกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง



✗ อย่าใส่น้ำแข็งหรือถุงเย็นที่เป็นสารเคมีลงบนผิวหนังของคุณโดยตรง

✗ อย่าลืมนัดเส้นเบาๆ เพื่อคลายตัวก่อนทำกิจกรรม.

✗ อย่าใช้อุปกรณ์กีฬาที่ใหญ่หรือเล็กเกินไป

