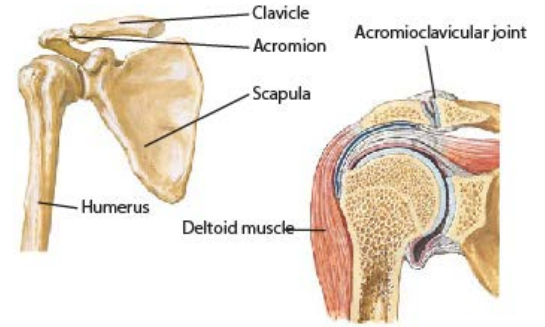




ROTATOR CUFF PAIN เส้นเอ็นไหล่บาดเจ็บ

บริเวณไหล่หรือคาอเวอรวมกิ่งกระดูกและข้อต่อ กระดูก คือกระดูกสะบัก กระดูกไหปลาร้า และกระดูกต้นแขน ข้อต่อเป็นข้อต่อ glenohumeral, acromioclavicular และ sternoclavicular ข้อไหล่มีช่วงการเคลื่อนไหวมากที่สุดในบรรดาข้อต่าง ๆ ร่างกาย แต่มีแนวโน้มที่จะบาดเจ็บได้ง่ายกว่า กล้ามเนื้อเดลกอยด์ขนาดใหญ่ให้กำลังส่วนใหญ่ในการเคลื่อนไหวไหล่ ภายใต้กล้ามเนื้อเดลกอยด์ มีกล้ามเนื้อ rotator สี่มัด เพื่อรองรับการเคลื่อนไหว เส้นเอ็นยึดกล้ามเนื้อเหล่านี้กับกระดูก ข้อต่อตัวหมุน ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่ยึดส่วนบนบนแขนในข้อต่อไหล่



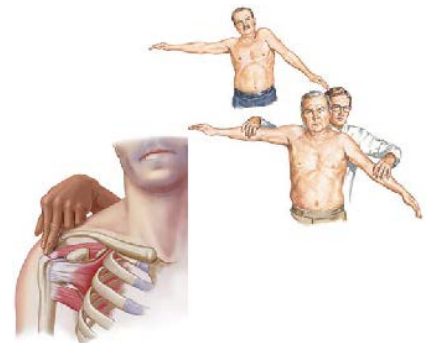
ความผิดปกติของข้อมือ Rotator ก้าวไปคืออะไร?

ความผิดปกติรวมถึงอาการบวม เรียกว่าเอ็นอักเสบและการฉีกขาดของเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อ ชื่ออื่นสำหรับ rotator cuff เอ็นอักเสบ ได้แก่ กลุ่มอาการไหล่ติด การบาดเจ็บเอ็นข้อศอก และบาดเจ็บข้อไหล่ของนักว่ายน้ำ



สาเหตุ

อุบัติเหตุบริเวณไหล่ไปสู่ปัญหาข้อต่อไหล่หรือ กิจกรรมที่มีการขยับแขนไปมาซ้ำ ๆ ที่ศีรษะ เช่น เบลบอล ว่ายน้ำ เทนนิส เป็นต้น การบาดเจ็บ ฆานบางอย่างเช่นทาสีบ้านก็เคลื่อนไหวคล้ายๆ กัน การเคลื่อนไหวซึ่งเน้นไหล่และทำให้เกิดการอักเสบและความเจ็บปวด



อาการ

อาการหลักคือปวดไหล่โดยเฉพาะยกแขนไปด้านข้างขึ้นเหนือศีรษะ แขนและไหล่อาจย่ำรู้สึกอ่อนแรง อาการอื่น ๆ ได้แก่ ความเจ็บปวดที่แย่งจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น แปรงพมและนอนราบ การปลักวัตถุออกด้วยแขนอาจทำให้เจ็บปวด แต่การดึงวัตถุมักจะไม่ทำให้บาดเจ็บ เอ็นอักเสบยัง



สามารถนำไปสู่การฉีกขาดของเอ็นข้อต่อ rotator จากนั้นไหล่จะอ่อนแรงและทำอะไรลำบากเมื่อยกแขนเหนือศีรษะ



วินิจฉัย

แพทย์ใช้ประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกายเพื่อการวินิจฉัย การเคลื่อนไหวไหล่และแขนในลักษณะเฉพาะ การถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) ช่วยเมื่อสงสัยมีการฉีกขาด

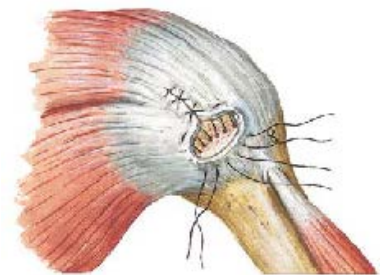
การรักษา

โรคข้อไหล่อักเสบจากโรตاتورสามารถรักษาได้โดยไม่ต้องใช้การผ่าตัด แพทย์อาจสั่งจ่ายยา เช่น ยาต้านการอักเสบ (NSAIDs) สำหรับการอักเสบและความเจ็บปวด ยาเหล่านี้ อาจทำให้เกิดอาการปวดท้องและมีเลือดออกได้และปัญหาอื่น ๆ การออกกำลังกายสามารถช่วยลดอาการปวดได้ การออกกำลังกายรวมทั้งกายภาพบำบัดเพื่อเสริมสร้างเอ็นไหล่ ประคบน้ำแข็งบริเวณไหล่ยังช่วยลดอาการปวดและการอักเสบ การผ่าตัดสามารถซ่อมแซมเส้นเอ็นที่ฉีกขาดได้หรือจะทำเมื่อไรก็ได้การทำกายภาพบำบัดไม่ได้ช่วยอะไร การผ่าตัดโดยการผ่าตัดส่องกล้อง (การใส่เครื่องมือขนาดเล็กเพื่อดูโรตاتورข้อไหล่โดยตรงและซ่อมแซมจุดเสียหาย)



ควรไม่ควร

- ✓ กินยาและออกกำลังกาย.
- ✓ พักแขนของคุณ บางครั้งการพักพ่อนก็เพียงพอแล้ว
- ✓ พยายามทำงานโดยใช้แขนข้างที่ไม่ได้รับผลกระทบ
- ✓ พบแพทย์หากเจ็บปวดรุนแรงจนนอนไม่หลับและยาไม่ได้ผล



- ✗ อย่าใช้ยาแก้ปวดที่อาจเสพติดระยะยาว
- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่ต้องยกมือเหนือหัว อย่าวิดพื้นและอย่าออกกำลังกายหนักเช่นการเล่นกีฬาในขณะที่การรักษา