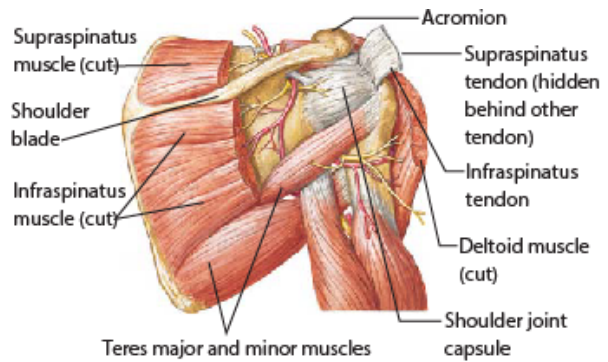




Rotator Cuff Tear เส้นเอ็นไหล่ฉีกขาด

พื้าคาดไหล่ประกอบด้วยกระดูกสามชิ้น (กระดูกสะบัก กระดูกไหปลาร้า และกระดูกต้นแขน) และสามข้อต่อ (glenohumeral, acromioclavicular, และ sternoclavicular) ไหล่มีช่วงการ



เคลื่อนไหวมากกว่าข้อต่ออื่น ๆ นอกจากนี้

ยังมีแนวโน้มที่จะได้รับบาดเจ็บกล้ามเนื้อเนื้อเดลกอยด์ขนาดใหญ่ ช่วยเคลื่อนไหวไหล่ ได้ กล้ามเนื้อนี้มี rotator cuff สี่อันกล้ามเนื้อ (subscapularis, supraspinatus, infraspinatus และ teres ส่วนน้อย) เป็นตัวช่วยการเคลื่อนไหวของไหล่และทำให้ไหล่ มีเสถียรภาพมากขึ้น กล้ามเนื้อเหล่านี้ยึดติดกับกระดูกโดยเส้นเอ็น เส้นกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่จับต้นแขนไว้ที่ข้อไหล่ ข้อ rotator ฉีกขาดคือการฉีกขาดบางส่วนหรือทั้งหมดของ rotator cuff มันค่อนข้างพบได้บ่อย

สาเหตุ

สาเหตุจากอุบัติเหตุ เส้นเอ็นยึดติดโดยกระดูกที่ไหล่ การฉีกขาดมักเกิดขึ้นระหว่างกิจกรรมหรืองานที่ต้องขยับแขนเหนือศีรษะบ่อย ๆ หรือยกขึ้นและลง เล่นเบสบอล ว่ายน้ำ และเทนนิส เป็นต้น การทาสีบ้านและช่างไม้ก็เช่นกัน



วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากประวัติและร่างกาย การตรวจ โดยเฉพาะไหล่และหลัง แพทย์เคลื่อนไหวผ่านทางการเคลื่อนไหวที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด แพทย์จะต้องการให้แขนเคลื่อนไหว ในลักษณะเฉพาะ การถ่ายภาพด้วยคลื่นเสียงสะท้อน (MRI) สามารถช่วยยืนยันการวินิจฉัยได้



การรักษา

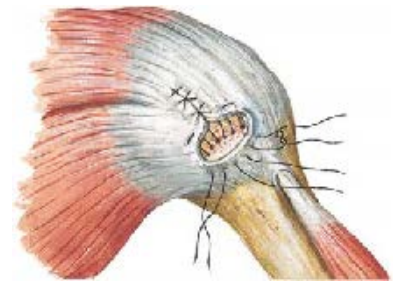
การฉีกขาดของข้อมือ rotator บางส่วน สามารถช่วยได้ด้วยวิธีแพทยอาจสั่งจ่ายยา เช่นยาต้านการอักเสบ (NSAIDs) เพื่อช่วยลดการอักเสบและความเจ็บปวด การออก



กำลังกายโดยเฉพาะการบำบัดทางกายภาพสามารถช่วย เส้นเอ็นของไหล่แข็งแรงขึ้น และลดอาการปวด การประคบน้ำแข็งหลังออกกำลังกาย ลดอาการปวด เมื่อการกายภาพบำบัดไม่ได้ผลหรือมีฉีกมากกว่าเดิม อาจใช้การผ่าตัด เส้นเอ็นฉีกขาดแก้ไขด้วยวิธีเปิดหรือส่องกล้องก็ได้ การผ่าตัดโดยสอดพื้นผิวด้านใต้ของอะโครเมียมออกแก้ไขส่วนอื่น ๆ ที่อักเสบ และซ่อมแซมส่วนที่ฉีกขาดของโรเตเตอร์คัพ

ควรไม่ควร

- ✓ ควรใช้ยาของคุณตามที่กำหนด
- ✓ พยายามทำงานโดยใช้แขนข้างที่ไม่ได้รับผลกระทบ
- ✓ ออกกำลังกายตามที่กำหนด
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากความเจ็บปวดรุนแรงขึ้นตอนกลางคืนและยาไม่ได้ผล



- ✗ อย่าใช้ยาแก้ปวดเสพติดในระยะยาว
- ✗ อย่าทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือเหนือศีรษะ อย่าวิดพื้น อย่าทำกิจกรรมหนักขณะเล่นกีฬาในขณะกำลังรักษา

