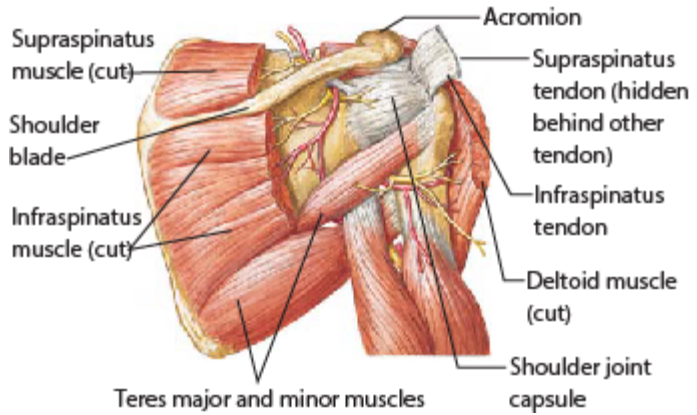




# Rotator Cuff Tendonitis เอ็นข้อไหล่อักเสบ

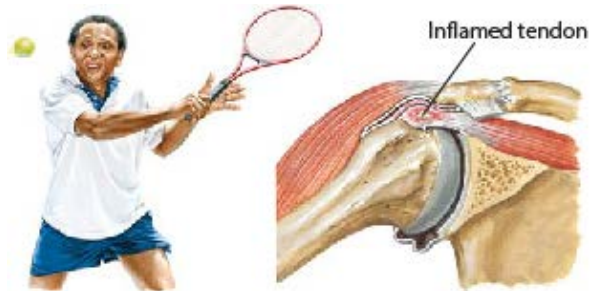
ไหล่มีช่วงการเคลื่อนไหวมากกว่าข้อต่ออื่นๆในร่างกาย มีแนวโน้มที่จะได้รับบาดเจ็บ กล้ามเนื้อเดกลอยด์ขนาดใหญ่ช่วยเคลื่อนไหวไหล่ พลัส่วนใหญ่ ภายใต้กล้ามเนื้อบริเวณไหล่มีกล้ามเนื้อ (subscapularis,



supraspinatus, infraspinatus และ teres minor พวกเขายึดติดกับกระดูกด้วยเส้นเอ็น ข้อต่อประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่ยึดแขนไปที่ข้อไหล่และช่วยให้แขนเคลื่อนไหวได้ Rotator tendonitis คือการอักเสบของเส้นเอ็นของไหล่ การอักเสบหรือการบาดเจ็บเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดเส้นเอ็นฉีกขาด ชื่อสามัญของเอ็นไหล่อักเสบเช่น shoulder impingement syndrome, tennis shoulder, pitcher's shoulder และ swimmer's shoulder

## สาเหตุ

สาเหตุมักเกิดจากการเล่นกีฬาที่ต้องทำซ้ำ ๆ กิจกรรมเหนือศีรษะ เช่น บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ยกน้ำหนัก และเทนนิส ในบางงานเช่นทาสีบ้านและช่างไม้ต้องยกแขนขึ้นลงบ่อย ๆ การเคลื่อนไหวทำให้เกิดความเครียดบนไหล่ซึ่งจะทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเหล่านั้น มีอายุมากกว่า 40 ปียังเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่สูงขึ้นของการมีเอ็นข้อไหล่อักเสบ



## อาการ

อาการหลักคือปวดไหล่โดยเฉพาะเวลาเคลื่อนไหวแขนไปด้านข้างเหนือศีรษะ อาการปวดจะแย่ลงด้วยกิจกรรมเหนือศีรษะ เช่น การปรองพม แขนที่ได้รับผลกระทบและไหล่อาจรู้สึกอ่อนแรง



## วินิจฉัย

แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคเอ็นข้อมืออักเสบด้วยวิธี  
ประวัติทางการแพทย์และการตรวจร่างกาย คุณหมอ  
มักจะแก้ปัญหาโดยใส่ไหล่หุ้มผ่านช่วงการเคลื่อนไหวที่  
สร้างความเจ็บปวด แพทย์จะทำการตรวจไหล่และหลัง  
และต้องการให้แขนเคลื่อนไหวในลักษณะเฉพาะ การ  
ถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) ของไหล่ช่วย  
เมื่อแพทย์คิดว่ามีการฉีกขาดของ rotator cuff



## การรักษา

การรักษาอันดับแรกที่คุณควรลองคือพักผ่อน ใช้น้ำยา  
ต้านการอักเสบ (NSAIDs) เช่น ไอบูโพรเฟน และ  
จำกัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด หากการ  
รักษาเหล่านี้ไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องทำ



กายภาพบำบัดเพื่อรักษาความยืดหยุ่นในไหล่ หากตัวเลือกเหล่านี้ไม่สามารถบรรเทา  
อาการปวดได้ อาจจำเป็นต้องทำการผ่าตัด การผ่าตัดมักจำเป็นสำหรับอาการปวด  
อย่างรุนแรงซึ่งรักษาอื่น ๆ แล้วไม่ดีขึ้น หรือสำหรับผู้ที่เคยมีได้รับบาดเจ็บสาหัส

## ควรไม่ควร

- ✓ พักแขนของคุณ บางครั้งการพักแขนและไหล่ก็เพียงพอแล้วสำหรับการรักษา
- ✓ พยายามทำงานโดยใช้แขนข้างที่ไม่ได้รับผลกระทบ
- ✓ รับประทานยาแก้ปวดตามความจำเป็น
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากอาการปวดรุนแรง
- ✗ อย่าเล่นกีฬาที่ต้องใช้กำลังมากในขณะที่ไหล่ของคุณกำลังรักษา
- ✗ ห้ามให้ไหล่ที่ได้รับผลกระทบเคลื่อนไหวแขนเหนือศีรษะซ้ำ ๆ

