



Frozen Shoulder ข้อไหล่ติดยึด

ข้อไหล่ติดยึดและปวด โดยมีการจำกัดขบวนการเคลื่อนไหว ช่วง
ในข้อไหล่น้อยๆเล็กน้อย หัวไหล่ยึดติดอาจใช้เวลารักษาตัวหลาย
เดือนถึงหลายปี ข้อไหล่ยึดติดพัฒนาเป็นขั้นตอน ในระยะแรก
ช่วงข้อติด ผู้ป่วยจะมีอาการปวดไหล่และเคลื่อนไหวยากขึ้น
ระยะนี้มักใช้เวลาประมาณ 4 เดือน ในอีก 4เดือนถัดมา ไหล่จะปวดมาก และขยับแขน
เพียงเล็กน้อย นี้เรียกว่าข้อไหล่ติด ในระยะสุดท้าย อาการปวด ค่อย ๆ หายไป แขนก็จะ
ขยับอีกครั้ง ระยะนี้ย้งกินเวลานานที่สุดประมาณ 4 เดือน



สาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของข้อไหล่ติดที่เกิดขึ้น
เอง การยึดไม่ให้อึด เช่น ใส่สลิงหรือเฟือก
หลังจากได้รับบาดเจ็บสามารถเพิ่มโอกาสของ
มีอาการไหล่ติด และอื่น ๆ ได้แก่ นอนพักยาว ไหล่บาดเจ็บ เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง
โรคพาร์กินสัน และปัญหาไทรอยด์



อาการ

อาการปวดเกิดขึ้นทั่วบริเวณไหล่ ปวดอยู่ที่กระดูกของ
ข้อไหล่ กระดูกข้างเคียงอื่น ๆ รวมทั้งกระดูกสะบัก และ
กระดูกไหปลาร้า ก็ทำให้เจ็บปวดได้เช่นกัน ความ
เจ็บปวดสามารถไปถึงกล้ามเนื้อต้นแขนได้ ความเจ็บปวดเกิดขึ้นที่ด้านหน้าและด้านข้างของ
ไหล่ ปวดทั้งตอนพักผ่อนและตอนกลางคืน นอกจากความเจ็บปวดแล้ว การเคลื่อนไหว
ถูกจำกัด ยกแขนขึ้นยากมาก



วินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยจากการตรวจร่างกาย แพทย์อาจสั่ง
ให้เอกซเรย์ตรวจวินิจฉัยโรคอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดอาการ และสิ่งเหล่านี้รวมถึงการ
เลื่อมสภาพ ข้ออักเสบ เนื้องอก และความคลาดเคลื่อนของไหล่



การรักษา

เมื่อข้อไหล่ติดเกิดขึ้นโดยไม่มีอาการบาดเจ็บหรือการผ่าตัด การรักษาด้วยกายภาพบำบัดจะดีที่สุด เมื่อไหล่พัฒนาหลังการผ่าตัดไหล่ อาจต้องผ่าตัดเพิ่มเติม แพทย์สามารถกำหนดวิธีการรักษาต่าง ๆ ได้แก่ ยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) สำหรับอาการปวด บางครั้งอาจมีการสั่งยาแก้ปวดที่แรงกว่าหาก NSAIDs ไม่ช่วยให้ดีขึ้น คุณอาจสำคัญในการฟื้นตัวคือ การทำกายภาพบำบัด การออกกำลังกายที่บ้านและกิจกรรมบำบัดได้เพื่อบรรเทาอาการปวดและรักษาการเคลื่อนไหวของแขน แพทย์อาจฉีดสเตียรอยด์เข้าที่ข้อ ไม่ค่อยมีการผ่าตัดของไหล่หลังจากพักฟื้น ไหล่ติดมักจะไม่มีเกิดขึ้นในไหล่ข้างเดียวกัน บางครั้งก็เป็นอีกข้าง



ควรรู้

- ✓ ควรใช้ยาตามที่แพทย์สั่ง
- ✓ ปฏิบัติตามคำแนะนำทั้งหมดจากนักกายภาพบำบัด
- ✓ ออกกำลังกายตามคำแนะนำ
- ✓ ควรพบแพทย์หากคุณมีอาการที่น่าเป็นห่วง
- ✓ พบแพทย์ของคุณถ้าคุณมีอาการปวดไหล่ที่ทำให้ไม่ได้พักพ่อนและสัมพันธ์กับช่วงการเคลื่อนไหวที่ลดลงของข้อไหล่
- ✓ ใช้และขยับไหล่ได้ตามปกติ ข้อไหล่ติดมักจะเป็นตอนไม่ได้ใช้งานหรือไม่สามารถเคลื่อนไหวในไหล่ได้



✗อย่าลืมออกกำลังกาย

✗อย่าหยุดกายภาพบำบัดโดยไม่ปรึกษาแพทย์

