



คือการระคายเคือง อักเสบ ปวด และบวมของข้อเส้นเอ็น เส้นเอ็นเชื่อมต่อกันกับกระดูกที่ข้อต่อ บาดเจ็บ การบาดเจ็บหรือความเครียดต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอาจทำให้เกิดเอ็นอักเสบได้ เป็นสาเหตุทั่วไปของอาการปวดไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และข้อเท้าในคนที่ออกกำลังกาย เอ็นอักเสบ มีชื่อเรียกเฉพาะ เช่น tennis elbow, golfer's elbow, rotator cuff tendinitis และ Achilles tendinitis



สาเหตุ

มักเกิดจากการใช้มากเกินไปหรือผิดปกติของเส้นเอ็นหรือกล้ามเนื้อ ใช้งานเส้นเอ็นมากเกินไปหรือได้รับบาดเจ็บในระหว่างการเล่นกีฬาอาจทำให้เกิดเอ็นอักเสบได้ สาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ การสึกหรอที่เกี่ยวข้องกับอายุ การบาดเจ็บ และโรคกล้ามเนื้ออักเสบ เช่น โรคข้ออักเสบ บ่อยครั้งที่ เส้นเอ็นอักเสบเกิดขึ้นที่ไหล่แต่สามารถเกิดขึ้นได้กับข้อต่อใด ๆ ในเอ็นใดก็ได้



อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ ความเจ็บปวด ไม่สบาย มีปัญหาในการใช้งานที่เกี่ยวข้องข้อต่อและความปวด บริเวณนั้นอาจแดง บวม และร้อนได้ บริเวณนี้อาจรู้สึกแข็งเกร็งในตอนเช้าเป็นเวลาสั้นๆ ในรายที่เป็นรุนแรงอาจทำให้การเคลื่อนไหวข้อต่อจำกัด. อาการปวดจะแย่ลงในช่วงทำกิจกรรม และจะดีขึ้นด้วยหลังการพักผ่อน เอ็นอักเสบอาจเกิดขึ้นได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ส่งผลให้ทำกิจกรรมประจำวันได้ยาก เช่น การแต่งตัว การเอื้อม ยก เขยิบ และเดิน



วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยโดยการซักประวัติและทำการตรวจร่างกายบริเวณที่เจ็บ รั้งสีเอกซ์เรย์และการตรวจเลือด โดยทั่วไปไม่มีประโยชน์ในการตรวจ



การรักษา

การรักษารวมถึงการพักผ่อน การใช้น้ำแข็ง ความร้อน การออกกำลังกายแบบยืดกล้ามเนื้อ การเข้าเฝือก อะเซตามิโนเฟน หรือยาต้านการอักเสบ (NSAIDs) อัลตราซาวด์ และการฉีดยา การรักษามักใช้ร่วมกัน หากเอ็นอักเสบเกิดขึ้นกะทันหันภายในไม่กี่ชั่วโมงหรือหลายวัน ประคบน้ำแข็งได้ครั้งละ 15 ถึง 20 นาที แต่คือมักจะมีประโยชน์ในช่วงสองสามวันแรกเท่านั้น ตำแหน่งที่ได้รับผลกระทบถูกยกขึ้นและใช้ผ้าพันแผลกดทับ ประคบน้ำแข็ง ไม่ควรถูกผิวหนังโดยตรง สำหรับโรคเอ็นอักเสบนั้นใช้เวลานาน การใช้ความร้อนอาจช่วยได้ แพทย์อาจแนะนำให้พบนักกายภาพบำบัดหรือนักกิจกรรมบำบัด. นักกายภาพบำบัดจะให้โปรแกรมออกกำลังกายเพื่อให้เส้นเอ็นแข็งแรงและมีเลือดออกมากขึ้น หากปัญหาเกี่ยวกับงาน นักกิจกรรมบำบัดสามารถแนะนำวิธีการป้องกันไม่ให้บริเวณนั้นกลับมาบาดเจ็บได้อีก ในบางกรณีที่ อาจจำเป็นต้องทำการผ่าตัดเมื่อการรักษาอย่างอื่นการรักษาไม่ได้ผล



ควรไม่ควร

- ✓ หยุดกิจกรรมที่ทำให้เกิดเอ็นอักเสบทันที
- ✓ พักตำแหน่งที่มีอาการ
- ✓ กินยาตามแพทย์สั่ง
- ✓ ออกกำลังกายตามที่กำหนด
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากคุณมีผลข้างเคียงจากยา.
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากการรักษาไม่ช่วยบรรเทาอาการปวด



- ✗ อย่าวางน้ำแข็งหรือความร้อนลงบนผิวหนังโดยตรง
- ✗ อย่าหยุดการรักษาเองวันแต่แพทย์จะแจ้งให้คุณทราบ
- ✗ อย่าออกกำลังกายต่อเนื่องซึ่งทำให้เกิดอาการปวดมากเกินไป หากปวดมากขึ้นโปรแกรมจำเป็นต้องเปลี่ยน