

ปกิณกะ

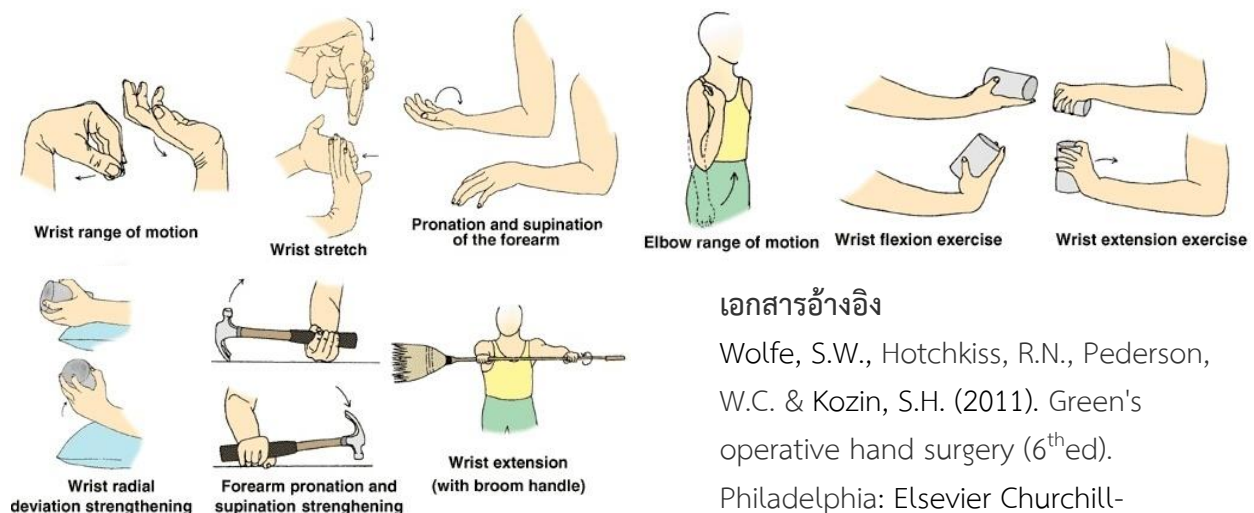
การดูแลรักษาอาการปวดข้อศอก

นพ.อรรถกร กาญจนพิบูลวงศ์*

โรคกล้ามเนื้อบริเวณข้อศอกอักเสบ (tennis elbow/ lateral epicondylitis/ lateral epicondylitis) เป็นปัญหาที่พบบ่อยในแผนกผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนใช้แรงงานทั้งชายและหญิงที่มีรูปแบบการทำงานที่มีการใช้ข้อมือ หรือเกร็งข้อมือกระดกขึ้นๆต่ำๆบ่อยๆ ส่งผลให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีการฉีกขาดเล็กน้อยแต่เกิดขึ้นซ้ำๆจนเกิดการอักเสบและอาการปวดขึ้น ส่วนใหญ่มักมีอาการในแขนข้างที่ถนัด อย่างไรก็ตาม โรคนี้สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ทราบสาเหตุได้เช่นกัน

รักษาอย่างไรถึงจะหาย

ก่อนอื่นต้องทราบก่อนเลยว่าธรรมชาติของโรคนี้แท้จริงแล้วสามารถหายได้เองภายในระยะเวลาเฉลี่ยประมาณ 8 ถึง 12 เดือน การรักษาเบื้องต้น คือการรับประทานยาตามอาการประเภทยาแก้ปวดลดการอักเสบ กลุ่มที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAID) ร่วมกับการพักการใช้งาน และเมื่ออาการทุเลาลงควรทำกายภาพบำบัดด้วยตนเองเพื่อช่วยส่งเสริมการหายร่วมการรักษาด้วยยา โดยการนวด ประคบอุ่น และออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ (ภาพที่ 1) อย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ วันละ 3 รอบ รอบละ 10 ครั้ง และครั้งละ 15-30 วินาที หรือใช้อุปกรณ์รัดแขนเพื่อช่วยกระจายแรงที่มากระทำบริเวณที่ปวด หากทำกายภาพบำบัดแล้วอาการไม่ทุเลา แพทย์อาจพิจารณาทำการฉีดยาต้านการอักเสบกลุ่มสเตียรอยด์เข้าไปในบริเวณที่ปวด การแพทย์ทางเลือก เช่น การฝังเข็ม และการผ่าตัดรักษากรณีอาการไม่ดีขึ้น



เอกสารอ้างอิง

Wolfe, S.W., Hotchkiss, R.N., Pederson, W.C. & Kozin, S.H. (2011). Green's operative hand surgery (6thed). Philadelphia: Elsevier Churchill-Livingstone.

ที่มา: <http://www.healthyscienceworld.com/exercises-tennis-elbow.html>

* อาจารย์แพทย์ ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช