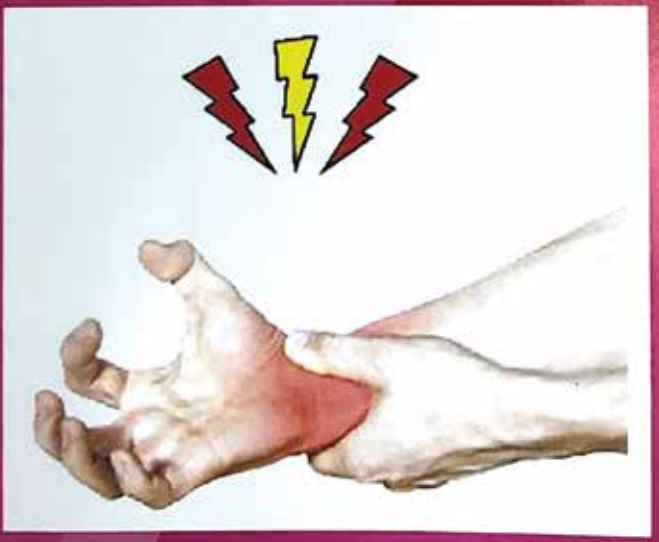
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

Carpal tunnel syndrome

กลุ่มอาการเส้นประสาทบริเวณข้อมือถูกกดทับ



หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

อาการ

- ผู้ป่วยจะมีอาการชาเหน็บ หรือปวดแสบร้อน บริเวณ ข้อมือ ฝ่ามือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้นิ้วกลาง

- ในรายที่เป็นรุนแรงหรือเป็นมานานมักพบกล้ามเนื้อ บริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือฝ่อทำให้หยิบจับสิ่งของไม่ถนัด

การออกกำลังกาย เพิ่มการคลื่อนไหวของเส้นประสาท (Nerve Gliding Exercise)

1. ข้อมืออยู่ในแนวตรง กำมือตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

2. ข้อมืออยู่ในแนวตรง เหยียดนิ้วตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

3. ข้อมือเหยียดไปด้านหลัง นิ้วโป้งอยู่ในแนวตรง เหยียดนิ้วที่เหลือตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

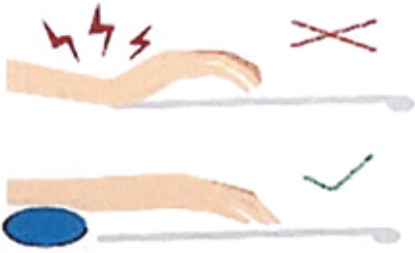
4. ข้อมือเหยียดไปด้านหลัง นิ้วโป้งเหยียดไปด้านหลัง เหยียดนิ้วที่เหลือตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

5. หงายมือจนสุด ข้อมือนิ้วโป้งและนิ้วที่เหลือเหยียดไปด้านหลังตามรูป ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

6. หงายมือจนสุด ข้อมือนิ้วโป้งและนิ้วที่เหลือเหยียดไปด้านหลังตามรูป ใช้มืออีกด้านดึงนิ้วโป้ง เหยียดออก ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง ทำซ้ำ 5 รอบต่อวัน

การรักษา

1. **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**ที่ใช้ข้อมือเพื่อลดการอักเสบของรอบ ๆเนื้อเยื่อเส้นประสาทข้อมือ



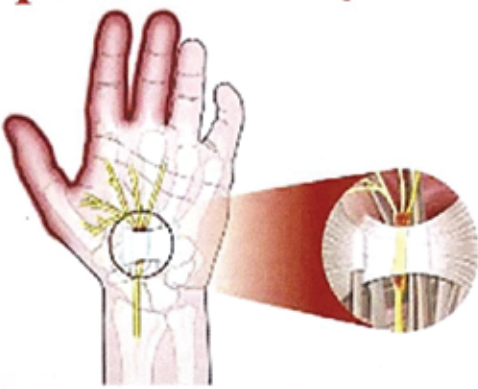
2. **ออกกำลังกาย**เพิ่มการเคลื่อนไหวของเอ็นกล้ามเนื้อ และเส้นประสาท

3. **การใส่อุปกรณ์พยุงมือ (Splint)** เพื่อพักข้อมือ

4. **การใช้ยาต้านการอักเสบและการฉีดยาเข้าโพรงประสาท** ซึ่งควรอยู่ในการดูแลของแพทย์

5. **การผ่าตัด**จะกระทำเมื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการรักษาด้วยยาแล้วไม่ได้ผล

Carpal tunnel syndrome



สาเหตุของการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ

เกิดจากการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือที่ชื่อว่า "มีเดียน (Median Nerve)" ซึ่งทำหน้าที่รับความรู้สึกบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้นิ้วกลาง และนิ้วนางครึ่งนิ้ว และควบคุมกล้ามเนื้อของนิ้วหัวแม่มือ ถ้าโพรงของเส้นประสาทนี้ตีบแคบ จะทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาท ส่งผลให้เกิดอาการปวดชาบริเวณนิ้วหัวแม่มือถึงนิ้วนาง โดยมีสาเหตุหลักจากการใช้งานข้อมือและมือในท่าซ้ำๆ

กิจกรรมที่มีความเสี่ยง

- การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำอาหาร กวาดบ้าน
- การใช้คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์
- ขับรถ
- เย็บปักถักร้อย
- ทาสี
- เครื่องมือที่มีการสั่นสะเทือน
- เขียนหนังสือ
- กีฬาบางชนิด เช่น กอล์ฟ, เทนนิส, แบดมินตัน
- การเล่นดนตรีบางชนิด เช่น เปียโน