โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

ปลอกหุ้มเอ็นหัวแม่มืออักเสบ
DE QUERVAIN'S SYNDROME

หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

DE QUERVAIN

สาเหตุ

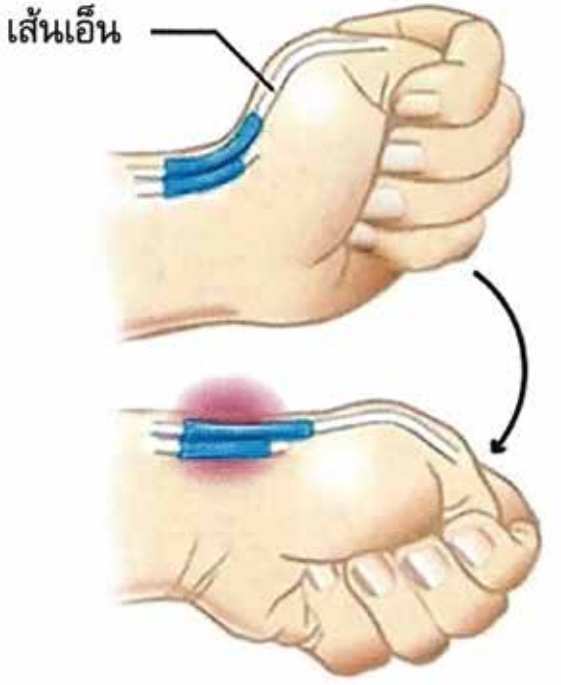
ส่วนใหญ่เกิดจากการทำงานของข้อมือและนิ้วหัวแม่มือในลักษณะซ้ำๆ จนทำให้ปลอกหุ้มเส้นเอ็นอักเสบทำให้เกิดการบวมปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัวขึ้น และเกิดการกดเบียดต่อเส้นเอ็น การบวมนั้นส่งผลให้เกิดการเจ็บปวดบริเวณข้อมือหรือโคนนิ้วหัวแม่มือ

อาการ

จะมีอาการปวดและบวมข้อมือบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มือ อาการปวดอาจเกิดขึ้นทีละน้อย หรือเกิดขึ้นทันที อาจรู้สึกปวดบริเวณข้อมือร้าวขึ้นไปที่แขน อาการปวดจะเป็นมากขึ้นเมื่อมีการใช้งาน มือและนิ้วหัวแม่มือซ้ำๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการกำมือจับยกของหนักหรือบิดข้อมือ อาการปวดและบวมอาจจะทำให้ การขยับข้อมือและนิ้วหัวแม่มือลำบากยิ่งขึ้น

วิธีการตรวจด้วยตนเอง
Finkelstein's test

1. กำนิ้วหัวแม่มือข้างที่ปวด
2. เอียงข้อมือลงไปทางด้านนิ้วก้อย ผู้ที่มีพยาธิสภาพจะมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วหัวแม่มืออย่างมาก แต่ในผู้ไม่มีพยาธิสภาพจะรู้สึกแค่ตึงบริเวณโคนนิ้วโป้งไม่มีอาการปวด



แนวทางการบำบัดและการรักษา

1. หลีกเลี่ยงหรือให้มีการพักระหว่างการใช้งานของมือและนิ้วหัวแม่มือ เพื่อให้บริเวณที่เกิดการอักเสบได้ฟื้นตัวเอง และชะลอความเสื่อมที่อาจเกิดขึ้น
2. การใช้อุปกรณ์พยุงข้อมือ (Splint) ในการป้องกันและลดการใช้งานส่วนที่เกิดการอักเสบ

3. การดัดและยืดเบาๆ เพื่อป้องกันภาวะข้อติด และคงไว้ซึ่งช่วงการเคลื่อนไหว

4. การออกกำลังกายเบาๆ เพื่อคงไว้ซึ่งกำลังกล้ามเนื้อ

- แตะปลายนิ้วโป้งกับปลายนิ้วก้อยเข้าหากัน

- กำมือและกระดกข้อมือขึ้น-ลง ช้าๆ

- บีบวัตถุ เช่น ลูกบอล หรือดินน้ำมัน

- กาง-หุบนิ้วมือด้วยแรงต้านของหนังยางหรือดินน้ำมัน