



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

ภาวะข้อนิ้วเสื่อม

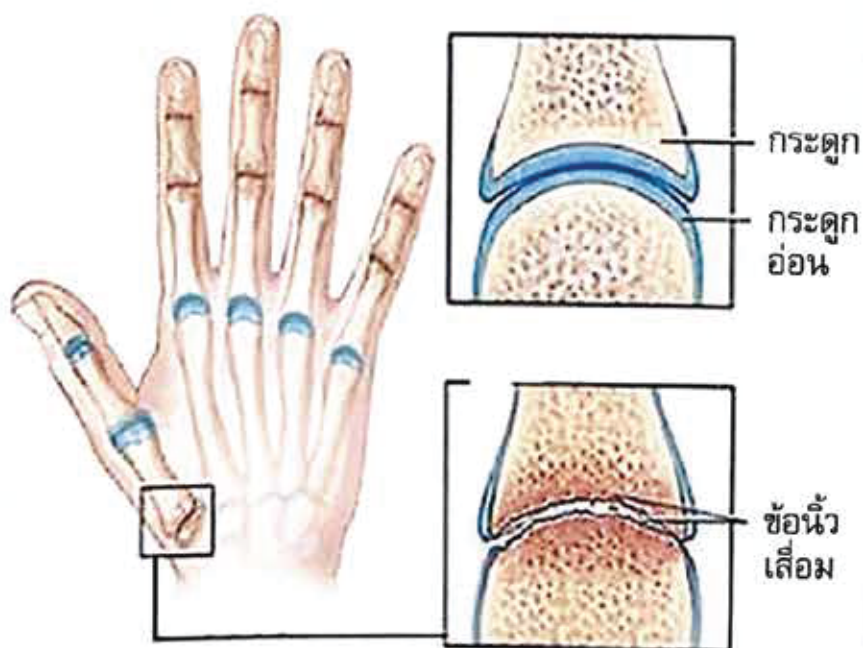
Osteoarthritis of Hands



หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

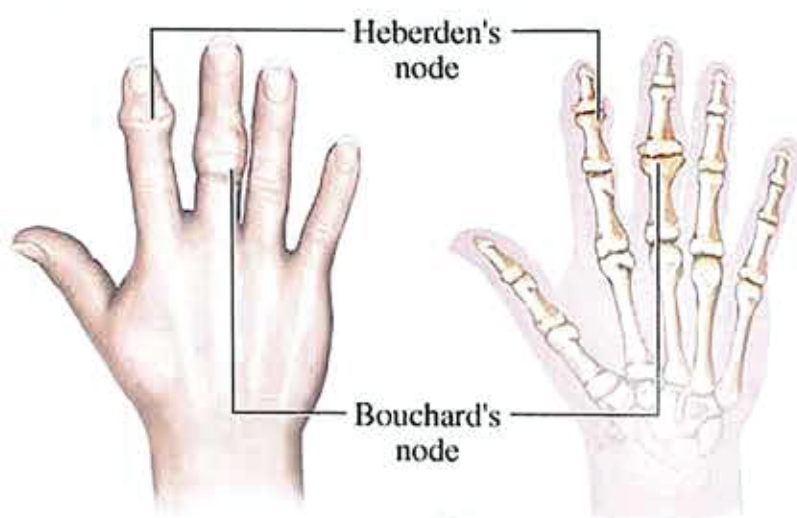
ภาวะข้อนิ้วเสื่อม (Osteoarthritis of Hand)

เป็นโรคที่เกิดกับกระดูกอ่อน [cartilage] และเนื้อเยื่อรอบข้อ ผู้ป่วยที่เกิดกระดูกเสื่อมกระดูกอ่อนที่หุ้มผิวข้อต่อจะสึกกร่อนและมีกระดูกงอก (หินปูนเกาะ) ขรุขระ ทำให้เวลาเคลื่อนไหวข้อกระดูกจะเสียดสีกันเกิดอาการปวด เมื่อเวลาผ่านไปจะเกิดอาการปวดข้อมากยิ่งขึ้นและเคลื่อนไหวลำบาก



สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของภาวะข้อนิ้วเสื่อม

- ✓ อายุ (พบมากในคนสูงอายุ)
- ✓ กรรมพันธุ์
- ✓ อาชีพ
- ✓ พฤติกรรมการใช้งานข้อมากเกินไป
- ✓ อุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาหรือการทำงาน



อาการของภาวะข้อนิ้วเสื่อม

- ปวดขัดในข้อนิ้วเรื้อรังเป็นเวลานาน
- ปวดข้อมักจะเป็นตอนกลางคืน หรือเวลาอากาศเย็นขึ้น หรือเวลาอากาศเปลี่ยนแปลง
- ข้อขยับได้น้อยลง
- ปวดข้อนิ้วมากขึ้นเวลาใช้งาน
- มีเสียงกรอบแกรบเวลาขยับข้อหรือเคลื่อนไหว
- ข้อบวมโตขึ้น (ข้อผิดรูป)

แนวทางการบำบัดและการรักษาข้อนิ้วเสื่อม

- **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** เช่น หลีกเลี่ยงการยกหรือหิ้วของหนัก หลีกเลี่ยงอิริยาบถที่ทำให้อาการกำเริบ พักการใช้งานข้อที่มีอาการ จัดท่าที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม





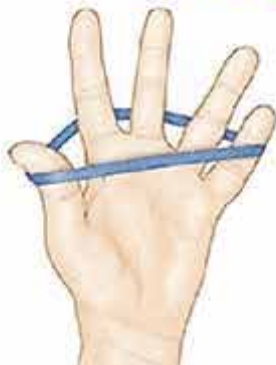
• การออกกำลังกายบริหารนิ้วมือ

เพื่อเพิ่มความแข็งแรง



ออกกำลังในท่าทำ
ม้วนผ้าขนหนูเบาๆ

ออกกำลังในท่า
เหยียด-งอนิ้ว



ยึดกล้ามเนื้อนิ้วในท่ากำ-แบเบาๆ ทีละน้อยๆ เท่าที่ทำได้ โดยไม่ให้ เจ็บปวดมากเกินไป



- **ประคบร้อน** การแช่น้ำอุ่น
- **การใช้อุปกรณ์ทางกายภาพบำบัด**
ด้วยพาราฟินหรือเครื่องบำบัดแบบอนุไหล
(Fluidotherapy)
- **การใส่อุปกรณ์พยุงนิ้ว (Splint)**
ยึดบริเวณที่มีอาการปวดไม่ให้เคลื่อนไหว



- **การใช้ยาเกินหรือยาทา**
เพื่อลดอาการเจ็บปวด
- **การผ่าตัด**