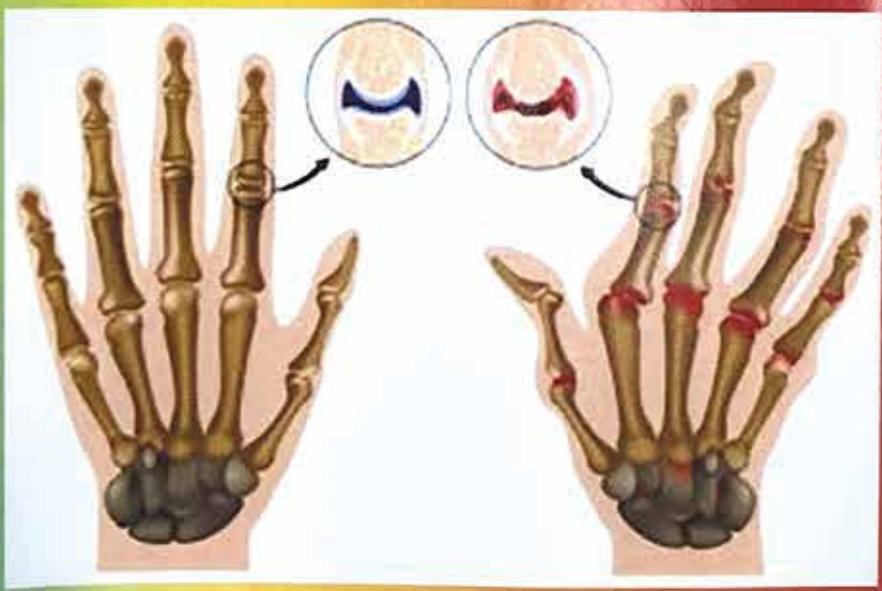
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

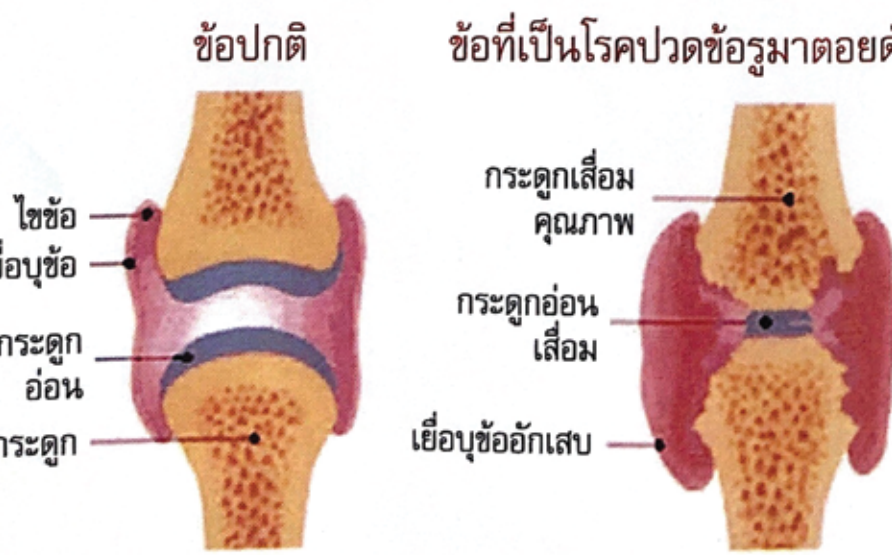
Rheumatoid Arthritis
"รูมาตอยด์"



หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

“รูมาตอยด์” คืออะไร?

รูมาตอยด์ คือ ภาวะเรื้อรังชนิดหนึ่ง เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายตอบสนองผิดปกติ และสร้างสารต่อต้านร่างกายของตนเอง เรียกว่า “ปฏิกิริยาภูมิต้านตนเอง” หรือ Autoimmune ซึ่งในผู้ป่วยรูมาตอยด์ จะไปต่อต้านเนื้อเยื่อบริเวณข้อ ส่งผลให้เกิดการเพิ่มจำนวนของเยื่อบุบริเวณข้ออย่างมาก โดยจะลุกลาม และทำลายกระดูก และข้อ เป็นเหตุให้เกิดการอักเสบของข้อ และทำให้เกิดอาการปวดบริเวณข้อ



อาการ

- อ่อนเพลีย
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก
- ข้ออักเสบคือ มีอาการบวม แดง ร้อน บริเวณข้อ โดยจะรับรู้ได้เมื่อเปรียบเทียบกับ บริเวณใกล้เคียง หรืออีกข้างหนึ่ง
- ปวดข้อ และขัดข้อ โดยจะเป็นมากในช่วงเช้าหรือตื่นนอน และจะเริ่มดีขึ้นหลังจากการเคลื่อนไหว

อาการแทรกซ้อน

- ข้อติด
- ข้อผิดรูป
- การผุกร่อนของกระดูก

แนวทางการบำบัดและการรักษา

- การพักการใช้งานของมือและนิ้วมือ เพื่อให้บริเวณที่เกิดการอักเสบได้ฟื้นตัวเอง และชะลอความเสื่อมที่อาจเกิดขึ้น
- การใส่อุปกรณ์ดาม (Splint) ในการป้องกันและลดการใช้งานของข้อที่มีภาวะรูมาตอยด์ รวมทั้งป้องกันภาวะผิดรูป

- การดัด และยืดกล้ามเนื้อเบาๆ เพื่อป้องกันภาวะข้อติด และคงไว้ซึ่งช่วงการเคลื่อนไหว
- การแช่มือในน้ำอุ่น ประมาณ วันละ 15-30 นาที ร่วมกับการดัดและยืดข้อ
- การออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งกำลังกล้ามเนื้อ

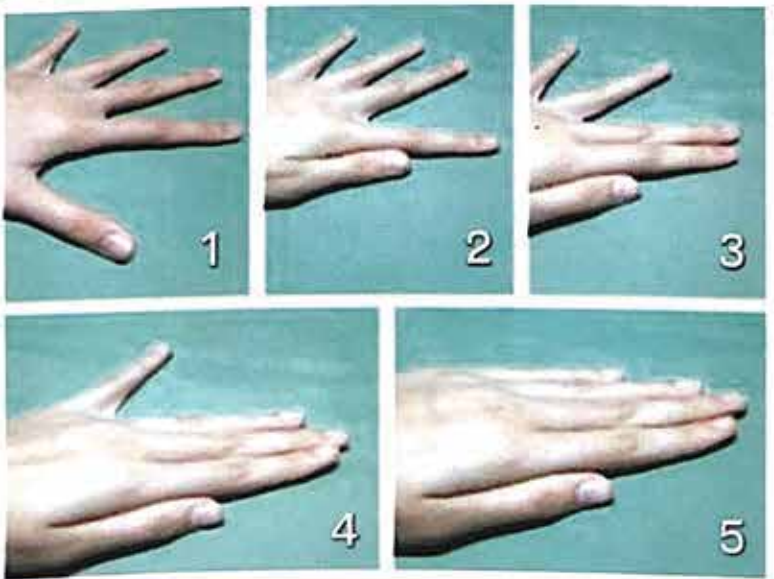
⇨ กำมือ-แบมือ

⇨ กางนิ้ว-หุบนิ้ว

⇨ กวักมือ

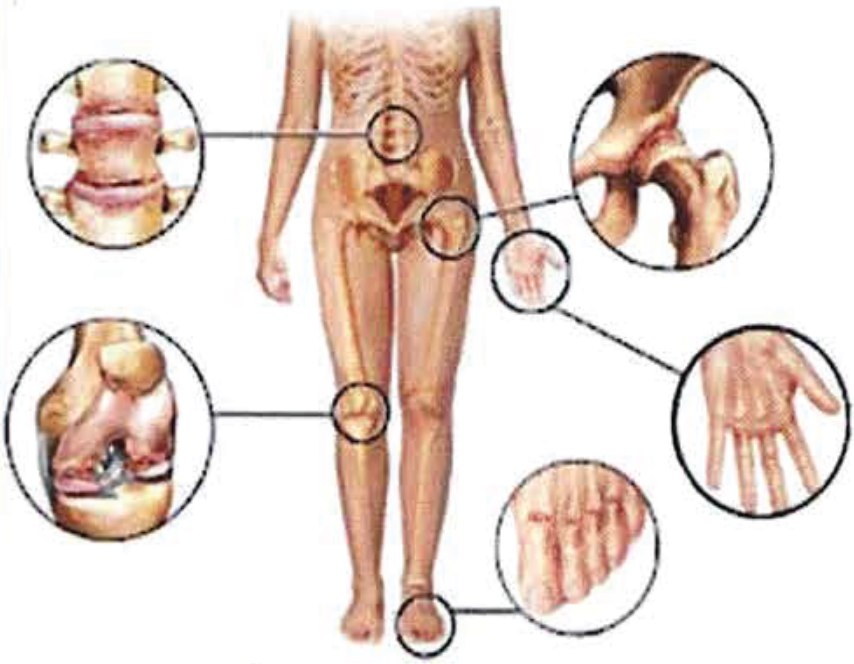
⇨ โบกมือ

⇨ ท่าชิดนิ้ว



“รูมาตอยด์” เกิดที่ใดบ้าง?

รูมาตอยด์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกข้อต่อของร่างกาย แต่ที่พบบ่อยคือ ข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อเท้า และข้อนิ้วเท้า



สาเหตุที่ทำให้เกิด “รูมาตอยด์”

- การตอบสนองของภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ
- พันธุกรรม
- การติดเชื้อไวรัส
- เพศ โดยมักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย
- ฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลง โดยอาการมักจะทุเลาในช่วงตั้งครรภ์ และกำเริบในช่วงปีแรกหลังคลอดบุตร
- ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น การสูบบุหรี่