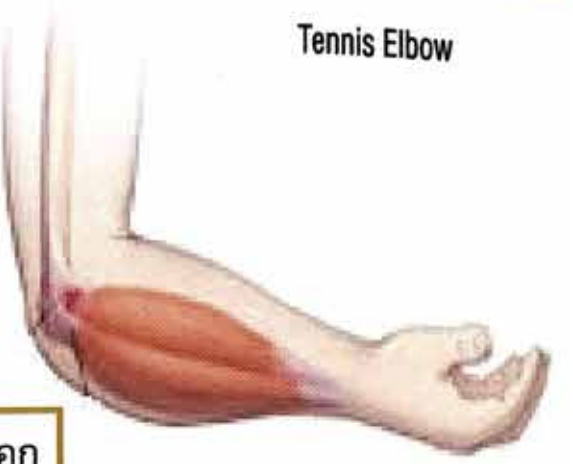
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

Tennis & Golfer's Elbow
โรคเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบบริเวณข้อศอก

หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

Tennis & Golfer's Elbow

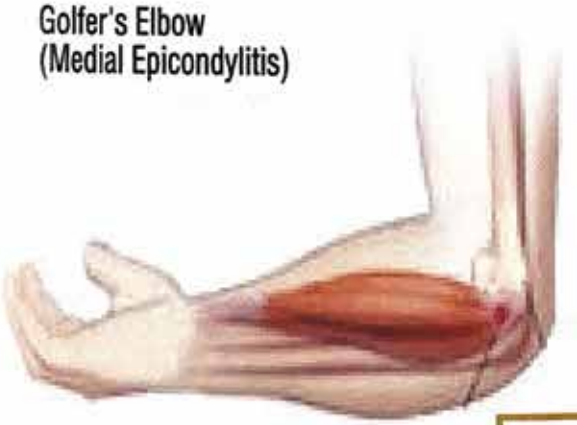
โรคเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบบริเวณข้อศอก มีชื่อเรียกโดยเฉพาะ ได้แก่ โรคข้อศอกเทนนิส หรือ Tennis elbow และโรคข้อศอกนักกอล์ฟ หรือ Golfer's elbow เป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนที่ใช้ข้อมือและข้อศอกมาก หรือในการทำงานไม่ว่าจะเป็นงานหนักหรืองานเบา แต่มีการใช้มือเกร็งในท่าซ้ำๆ และมีการกระดกข้อมือและเหยียดศอกอยู่เสมอ



ข้อศอกด้านนอก

โรคข้อศอกเทนนิส Tennis elbow

จะปวดบริเวณข้อศอกด้านนอกเวลาขยับหมุนข้อศอก เวลาสะบัดข้อมือขึ้นแรงๆ หรือเวลากำสิ่งของในมือ



ข้อศอกด้านใน

โรคข้อศอกนักกอล์ฟ Golfer's elbow

จะปวดบริเวณข้อศอกด้านในเวลาบิดศอกเข้าด้านใน และกระดกข้อมือลง

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

- กิจกรรมที่ต้องกระดกข้อมือบ่อยๆ
- ถ้ารุนแรงมากก็อาจมีการฉีกขาดของเอ็นกล้ามเนื้อขึ้นได้
- การใช้งานซ้ำๆ มากเกินไปของเอ็นกล้ามเนื้อ โดยแรงตึง หรือการสะบัด เช่น ช่างทาสี ฉาบปูน ที่ต้องปัดข้อมือขึ้นลงตลอดเวลา, แม่บ้านที่ทำความสะอาดบ้านด้วยการปัดกวาดเช็ดถูบ้าน, งานสำนักงานที่มีการพิมพ์ดีด คอมพิวเตอร์บ่อยๆ (ซึ่งกล้ามเนื้อในการกระดกนิ้ว และข้อมือจะทำงานมาก), งานในโรงงานอุตสาหกรรมที่พนักงานต้องใช้แรงดึง เกร็งข้อมือมากๆ, การเล่นกีฬาต่างๆ เช่น กอล์ฟ และเทนนิส เป็นต้น

อาการของโรคเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบบริเวณข้อศอก

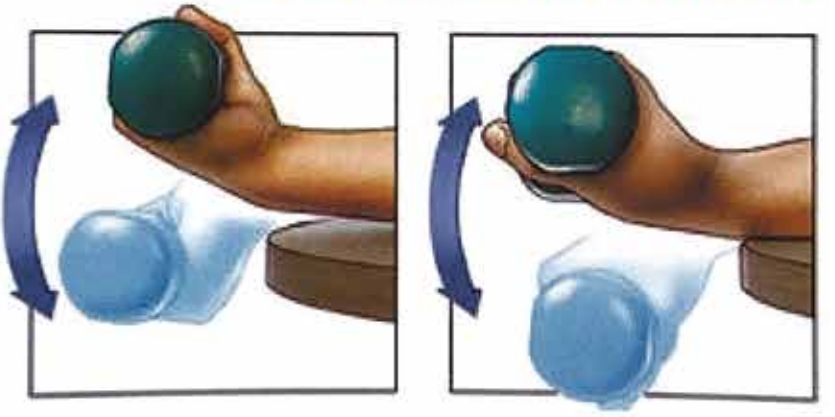
- มีอาการเจ็บ บวม บริเวณปุ่มกระดูกข้อศอกด้านในหรือด้านนอก
- เวลาเกร็งกล้ามเนื้อกระดกข้อมือขึ้นหรือลง สู้กับแรงต้าน จะมีอาการปวดมากขึ้น

แนวทางการบำบัดและการรักษา

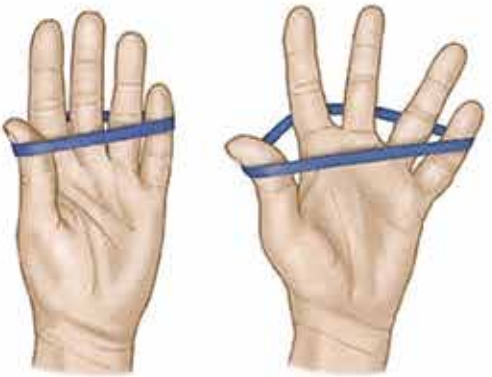
- การใช้ยารับประทานในกลุ่มต้านการอักเสบ หรือใช้ในรูปของยาทา
- การฉีดยาสเตียรอยด์ลดการอักเสบเฉพาะที่
- การผ่าตัดรักษา
- การใช้อุปกรณ์ทางกายภาพบำบัด ด้วยการทำอัลตราซาวน์หรือเครื่องบำบัดแบบ อนูไหล (Fluidotherapy)
- การใช้ผ้ายืดหรือสนับรัดพยุงข้อศอกเพื่อช่วยลดการขยับตัวของกล้ามเนื้อและลดแรงที่มากระทำต่อเส้นเอ็น

- การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยให้ข้อศอกเหยียดตรงแล้วจึงทำท่ากระดกข้อมือขึ้นค้างไว้ แล้วจึงงอข้อมือลงค้างไว้แล้วสุดท้ายจึงทำการหมุนข้อมือ



กระดกข้อมือขึ้นลงช้า โดยถือตุ้มน้ำหนักขวดน้ำไว้ในมือแล้ววางแขนบนขาหรือบนโต๊ะ



กาง-หุบนิ้วมือด้วยแรงต้านของหนังยาง