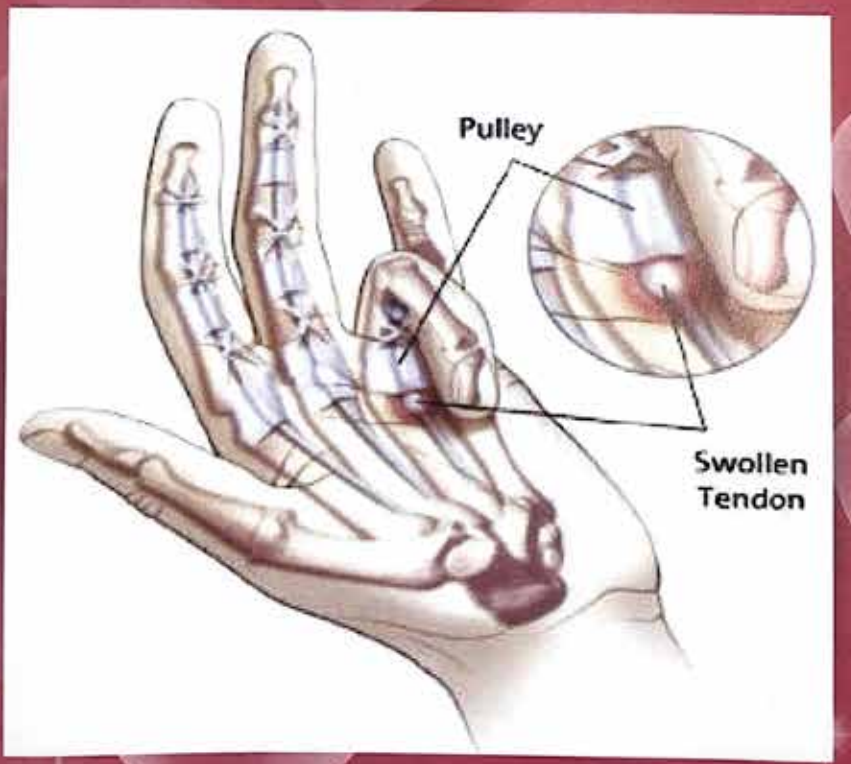
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

โรคนิ้วล็อค
(Trigger Finger)



หน่วยกิจกรรมบำบัด
ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

โรคนิ้วล็อค (Trigger Finger)

สาเหตุของโรคนิ้วล็อค

เกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็น และปลอกหุ้มเอ็นที่ใช้ในการงอข้อนิ้วมือ ซึ่งอยู่บริเวณโคนนิ้วมือ ทำให้เส้นเอ็นหนาตัวขึ้น และติดขัดขณะเคลื่อนไหว

หากอักเสบมากขึ้นจะเกิดปุ่มที่เส้นเอ็น ซึ่งจะเคลื่อนออกนอกปลอกหุ้ม ขณะงอนิ้วมือ หรือกำมือ ทำให้ปุ่มดังกล่าว ไม่สามารถเคลื่อนที่กลับเข้าปลอกหุ้มขณะเหยียดนิ้วมือ ส่งผลให้เกิดการ อาการสะดุด ดีด ติด หรือล็อคอยู่ในท่างอ

กิจกรรมที่มีความเสี่ยงให้เกิดภาวะนิ้วล็อค

☆ กิจกรรมที่ต้องกำหรือบีบมือเป็นเวลานานๆ เช่น

- ○ การทำงานบ้านเป็นเวลานาน
- ○ ซักผ้า บิดผ้า
- ○ หิ้วของหนัก/นาน
- ○ งานช่าง
- ○ ทำสวน
- ○ ขุดดิน
- ○ เล่นกีฬา เช่น กอล์ฟ, แบดมินตัน
- ○ เล่นดนตรี

☆ กิจกรรมที่มีการขยับซ้ำๆ เช่น

- ○ พิมพ์ดีด หรือใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
- ○ เล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน

อาการของโรค แบ่งออกเป็น 4 ระยะ

ระยะที่ 1 ปวดบริเวณโคนนิ้ว กดเจ็บเพราะเส้นเอ็นอักเสบ

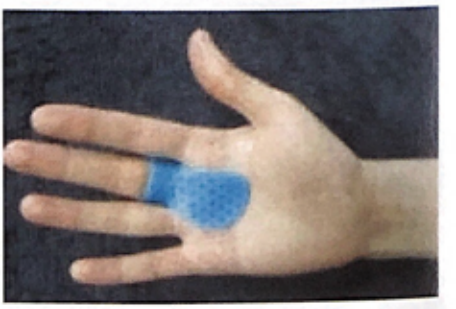
ระยะที่ 2 สะดุดหรือดีดขณะงอ/เหยียด แต่ยังสามารถเคลื่อนไหวได้จนสุด

ระยะที่ 3 นิ้วติดขณะงอ/เหยียด ต้องใช้อีกมือช่วย

ระยะที่ 4 นิ้วติดแข็งในท่างอ และมีอาการอักเสบบวมมาก

การบำบัดรักษา

- พักและเลี่ยงการใช้มือ และนิ้วมือทำงานหนัก
- รับประทานยาเพื่อลดอาการอักเสบ และอาการปวด ภายใต้คำแนะนำของแพทย์
- บริหารมือและออกกำลังนิ้วมือ
- แช่มือในน้ำอุ่นประมาณวันละ15-30 นาที
- นวดบริเวณที่มีอาการด้วยการกดบริเวณที่ปวด แล้วคลึงเป็นวงกลมประมาณ 5-10 นาที
- ใช้อุปกรณ์ดามกันนิ้วมืองอ (Splint) ป้องกัน และลดการใช้งานของนิ้วมือที่มีภาวะนิ้วล็อค
- ฉีดสเตียรอยด์เฉพาะที่ เพื่อลดการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น
- หากมีการยึดติดที่รุนแรง หรือนิ้วติดล็อค การฉีดยาจะไม่เกิดประโยชน์จำเป็นต้องรับการผ่าตัด



ท่าออกกำลังนิ้วมือ

ท่าที่ 1 แบบมือ

แบมือเต็มที่ นับ 1 - 3

ท่าที่ 2 จีบมือ กางนิ้ว แอ่นนิ้ว

จีบมือให้ปลายนิ้วทุกนิ้วแตะรวมกันพยายามให้นิ้วเหยียดตรง และข้อมือกระดกขึ้นเล็กน้อย จากนั้นกางนิ้วให้แยกจากกันให้มากที่สุด

ท่าที่ 3 จีบนิ้วท่ารำที่ละคู่

แตะปลายนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วอื่นๆ ทีละนิ้ว ขณะที่นิ้วอื่น เหยียดตรง ทำซ้ำวนไปมาบ่อยๆ

ท่าที่ 4 นิ้วหัวแม่มือเหยียดตรง

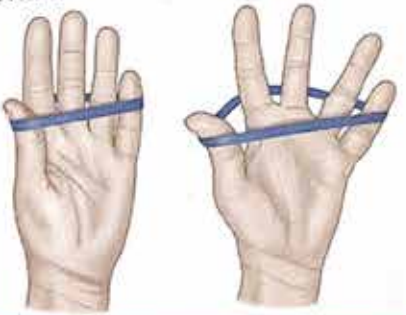
งอนิ้วทั้ง 4 จากปลายนิ้วเข้าสู่โคนนิ้ว และกำมือแน่น จากนั้นเหยียดกางนิ้วเต็มที่

ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อแขน ข้อมือ นิ้วมือ

โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือ กระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย

ท่าที่ 6 เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้งอ-เหยียดนิ้วมือ

โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อยนับ 1-10 แล้วปล่อย



วิธีลดความเสี่ยงการเป็นนิ้วล็อค

1. ไม่หิ้วของหนักเกินไป ถ้าจำเป็นต้องหิ้วให้ใช้ผ้าขนหนูพันรอบหูหิ้ว และหิ้วให้น้ำหนักตกที่ฝ่ามือ อาจใช้วิธีการอุ้มประคองหรือรถเข็นลากแทน เพื่อลดการรับน้ำหนักที่นิ้วมือ
2. ควรใส่ถุงมือ หรือห่อหุ้มด้ามจับเครื่องมือให้นุ่มขึ้น และจัดทำขนาดที่จับให้เหมาะแก่การใช้งาน ขณะใช้เครื่องมือทุ่นแรง เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน ฯลฯ
3. งานที่ต้องใช้เวลาทำงานนานต่อเนื่อง ทำให้มือเมื่อยล้า หรือ ระบม ควรพักมือเป็นระยะๆ และออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อมือบ่อยๆ
4. ไม่ขยับนิ้ว หรือดีดนิ้วเล่น เพราะจะทำให้เส้นเอ็นอักเสบมากยิ่งขึ้น ถ้ามีข้อฝืดตอนเช้า หรือมือเมื่อยล้า ให้แช่น้ำอุ่นร่วมกับการขยับมือกำแบเบาๆ ในน้ำจะทำให้ข้อฝืดลดลง