



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th

www.dms.moh.go.th



กรมการแพทย์ กรมการแพทย์ กรมการแพทย์

ปวดหัวไหล่ ยกแขนไม่ขึ้นสัญญาณอันตรายถึงภาวะไหล่ติด

แพทย์เตือนปวดหัวไหล่ขณะเคลื่อนไหว ยกแขนไขว้มีอึดด้านหลังลำบาค เป็นสัญญาณถึงภาวะไหล่ติด พร้อมเผยกลุ่มเสี่ยง อาการ และวิธีการรักษา

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า อาการปวดไหล่เป็นปัญหาที่พบได้มาก และบ่อยขึ้น โดยอาจเกิดเป็นครั้งคราวหรือเรื้อรัง หากมีอาการปวดไหล่ระหว่างเอื้อมหยิบของจากที่สูง เอื้อมมือไป รูดซิปด้านหลังเสื้อไม่ได้ ล้วงกระเป๋ากางเกงด้านหลังลำบาค ยกแขนเพื่อสวมเสื้อผ่านทางศีรษะไม่ได้ หรือ ยกแขน ขึ้นสระผมตัวเองลำบาค ฯลฯ เป็นสัญญาณอันตรายถึงภาวะไหล่ติดซึ่งสาเหตุเกิดจากเส้นเอ็นหุ้มข้อไหล่อักเสบ เกิดการบวมและหนาตัวขึ้น เมื่อยกแขน หรือไขว้มีอึดด้านหลังจะทำให้เส้นเอ็นถูกยึดและกระตุ้นให้เกิดความเจ็บปวด จนผู้ป่วยไม่กล้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หรือเคลื่อนไหวหัวไหล่ ซึ่งยิ่งหลีกเลี่ยงจะยิ่งทำให้เอ็นรอบข้อไหล่หนาตัวมากขึ้น องศาการเคลื่อนไหวจะน้อยลงและหากไม่ใช้แขนข้างที่เป็นไหล่ติดเป็นเวลานานกล้ามเนื้อ แขนข้างนั้นจะฝ่อลีบลง ภาวะไหล่ติดมักพบในผู้ที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 60 ปี โดยเกิดกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้ที่เกิดอุบัติเหตุที่หัวไหล่ แขนหัก ผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก ผู้ที่เข้ารับการผ่าตัดที่หัวไหล่ รวมถึงผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งมีแนวโน้มเกิดอาการไหล่ติดมากเป็น 2 เท่าของคนปกติ

นายแพทย์สมพงษ์ ตันจริยภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์กล่าวว่าอาการของภาวะไหล่ติด แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 มีอาการเจ็บหรือปวดขณะเคลื่อนไหวหัวไหล่ และปวดมากขึ้นเมื่อพยายามยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แต่ยังไม่รู้สึกถึงภาวะข้อไหล่ติด โดยเป็นมากในเวลากลางคืนและเวลาดำเนินกิจกรรม ระยะที่ 2 อาการปวดจะค่อยๆ ลดลง ข้อไหล่ติดแข็ง การเคลื่อนไหวของหัวไหล่ลำบาครู้สึกตึงรั้งกล้ามเนื้อรอบๆหัวไหล่ จนถึงต้นคอระยะที่ 3 การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลง จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน แต่เมื่อถึงระยะที่ไหล่ติดมากๆ ร่างกายจะเริ่มฟื้นฟูอาการไหล่ติดจะค่อยๆลดลง โดยปกติอาการไหล่ติดสามารถหายได้เองภายใน 2 – 3 ปี แต่สร้างความลำบากต่อการใช้ชีวิตและทำให้รู้สึกทรมานจากอาการปวด จึงไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้อาการหายไปเอง การรักษาจะรักษาตามอาการ โดยระยะที่ 1 จะให้ทานยาหรือฉีดยา ระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ใช้วิธีกายภาพบำบัดภายใต้คำแนะนำของนักกายภาพบำบัด ทั้งนี้หากอาการรุนแรงและรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล นานกว่า 6 เดือน แพทย์อาจจะรักษาโดยการผ่าตัด ซึ่งการรักษาภาวะไหล่ติดมีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อไหล่ขยับได้มากขึ้น ลดอาการเจ็บปวด ลดการยึดของข้อไหล่ และผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

- ขอขอบคุณ-

21 พฤษภาคม 2561