

รู้จักโรคหัวไหล่ติด (Frozen Shoulder)



หัวไหล่ติด คือ อาการปวดรอบข้อไหล่
ไม่สามารถ ยก กาง หรือ หมุนข้อไหล่ได้

สาเหตุของข้อไหล่ติด

- เอ็นข้อไหล่อักเสบ
- เอ็นข้อไหล่ฉีกขาด
- กระดูกงอกภายในข้อไหล่

(โดยพบว่าผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ต่อมน้ำไทรอยด์เป็นพิษ โรคหัวใจมีโอกาสเกิดภาวะข้อไหล่ติดได้มากกว่าคนทั่วไป)

หัวใจหลัก แบ่งได้ 3 ระยะ

ระยะที่ 1 ระยะเจ็บปวด

อาการปวดจะค่อยๆเพิ่มขึ้น ปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ปวดมากเวลากลางคืน รบกวนการนอน มุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลง ระยะนี้มีอาการปวดนาน 2 เดือน ถึง 9 เดือน

ระยะที่ 2 ระยะข้อติด

อาการปวดระยะแรกเริ่มลดลง การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ลดลงอย่างชัดเจน อาจส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน โดยระยะนี้อาจนาน 4 เดือน ถึง 1 ปี หรืออาจจะนานกว่านี้ก็ได้

ระยะที่ 3 ระยะฟื้นตัว

อาการปวดจะลดลง การเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะค่อยๆ ดีขึ้นในช่วง 5 เดือนถึง 2 ปี



แนวทางการรักษาโรคหัวใจหลอดเลือด

- ยาแก้ปวด
- กายภาพบำบัด
- การนวดกดจุดรักษา ประคบสมุนไพร ยาสมุนไพร
- ฝังเข็ม



ผู้ป่วยควรทำท่าบริหารควบคู่ไปกับการรักษาด้วย
เพื่อเพิ่มองศาข้อไหล่ โดยมีท่าบริหารทั้งหมด 3 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าได้กำแพงด้านหน้า-ด้านข้าง

ด้านหน้า



ช่วยยืดกล้ามเนื้อ บ่า คอ
ไหล่ แขน ทำให้สามารถ
ยกแขนขึ้นได้สูงมากขึ้น

ด้านข้าง



- ยืนหันหน้าเข้ากำแพง
- ยกแขนข้างมือการปวด แขนเหยียดตรง



- ใช้มือได้กำแพงขึ้น ให้รู้สึกตึงหัวไหล่ ไม่เจ็บเกินไป
- ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วค่อยๆลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง เข้า-เย็น

- ยืนหันหน้าเข้ากำแพง
- ยกแขนข้างมือการปวด แขนเหยียดตรง



ท่าที่ 1 ทำยืดหัวไหล่



ช่วยยืดกล้ามเนื้อ หัวไหล่
ด้านหน้า ทำให้สามารถนำ
มือไปหลัง ได้คล่องมากขึ้น

- มือสองข้างประสานกันที่ด้านหลัง แขนเหยียดตรง
- ค่อยๆยกแขนขึ้น ให้รู้สึกตึงหัวไหล่ ไม่เจ็บมากเกินไป
- ค้างไว้ 10-15 วินาที
- ค่อยๆลดแขนลงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง เช้า-เย็น

ท่าที่ 1 ท่าเอื้อมมือ



ช่วยยืดกล้ามเนื้อ หัวไหล่ด้านข้าง
และด้านหลัง ทำให้สามารถใช้
มือทำสະเວได้อย่างมากขึ้น

- ใช้มือข้างที่มีอาการปวดหัวไหล่ จับหัวไหล่ฝั่งตรงข้าม มืออีกข้างจับข้อศอก
- ค่อยๆดันข้อศอกเข้าหาลำตัว ให้รู้สึกว่าตึงไหล่ ไม่เจ็บมากเกินไป
- ค้างไว้ 10 -15 วินาที
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง เข้า-เย็น