

ข้อไหล่ติด (Frozen shoulder)

อ.พญ.ชยาภรณ์ โชติญาณวงษ์
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ข้อไหล่ติดเป็นภาวะที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดไหล่และไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้สุดพิสัยข้อ ไม่ว่าจะขยับเองหรือให้ผู้อื่นช่วยขยับให้

สาเหตุของข้อไหล่ติด ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่จากการศึกษาทางพยาธิสรีรวิทยาพบการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อและมีการหนาตัวของเยื่อหุ้มข้อเป็นพังผืดตามมาทำให้เคลื่อนไหวข้อได้น้อยลง พบได้ประมาณ 2-5% ของประชากร มักเกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย มักเป็นกับแขนที่ไม่ถนัดมากกว่าข้างที่ถนัด และมีโอกาสเป็นทั้ง 2 ข้างได้ประมาณ 20-30% พบได้บ่อยในผู้ที่มีอายุระหว่าง 40 ถึง 60 ปี และพบว่าผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคของต่อมธัยรอยด์ และโรคหัวใจมีโอกาสเกิดภาวะข้อไหล่ติดได้มากกว่าคนทั่วไป

อาการของโรคข้อไหล่ติด มี 3 ระยะ ได้แก่ ระยะปวด ระยะข้อติด และระยะฟื้นตัว

1. **ระยะปวด** ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าการปวดค่อย ๆ เป็นมากขึ้น ปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว ปวดมากตอนกลางคืนจนรบกวนการนอน พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อจะค่อย ๆ ลดลง ระยะนี้มักนาน 2 ถึง 9 เดือน
2. **ระยะข้อติด** อาการปวดจากระยะแรกเริ่มลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ในทุกทิศทางลดลงชัดเจน อาจส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างมาก ระยะนี้ทั่วไปนาน 4-12 เดือน
3. **ระยะฟื้นตัว** อาการปวดจะลดลง พิสัยการเคลื่อนไหวของข้อไหล่จะค่อย ๆ ดีขึ้น ในช่วง 5 เดือนถึง 2 ปี

การวินิจฉัยโรค แพทย์สามารถวินิจฉัยได้จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย ส่วนการตรวจเพิ่มเติม เช่น เอกซเรย์ เอ็มอาร์ไอ การตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์เพื่อแยกโรคอื่น ๆ ออกไปตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย

การรักษา เป้าหมายของการรักษา คือ การลดความเจ็บปวด เพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหว และการกลับมาใช้งานข้อไหล่ในการทำกิจวัตรประจำวัน

เนื่องจากโดยทั่วไปข้อไหล่ติดเป็นภาวะที่หายได้เอง การรักษาแบบประคับประคองตามระยะของโรคจะช่วยให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการดีขึ้น **ในระยะปวด การรักษาเน้นลดอาการปวดและการอักเสบ** อาจให้ยาแก้ปวดและต้านการอักเสบ การออกกำลังกายเพื่อคงพิสัยข้อ เมื่อเข้าสู่**ระยะข้อติด** อาการปวดเริ่มน้อยลง **การรักษาจะเน้นการเพิ่มพิสัยข้อ** ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้เองโดยการยืดข้อไหล่ทุกวัน โดยก่อนการดัดข้อไหล่ควรประคบด้วยแผ่นความร้อน หลังดัดข้อไหล่แล้วอาจใช้แผ่นความเย็นประคบป้องกันการอักเสบ หากไม่ดีขึ้น อาจพิจารณาทำกายภาพบำบัดโดยการใช้อุปกรณ์ให้ความร้อนต่าง ๆ และการดัดข้อไหล่โดยนักกายภาพบำบัด จะช่วยทำให้อาการเป็นปกติเร็วขึ้น อย่างไรก็ตามผู้ป่วยควรต้องช่วยตนเองด้วยการยืดข้อไหล่ทุกวันร่วมด้วย สุดท้ายใน**ระยะฟื้นตัว** จะเน้นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

หากอาการข้อไหล่ติดไม่ดีขึ้นจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันหลังการรักษาอย่างเต็มที่ 4-6 เดือน แพทย์อาจพิจารณารักษาโดยการผ่าตัด เช่น การดมยาสลบเพื่อดัดข้อไหล่ หรือการผ่าตัดส่องกล้องไปตัดผังผืดหรือเนื้อเยื่อที่ยึดข้อไหล่ เป็นต้น