

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 วางแขนให้ข้อมือเลขขอบโต๊ะ ในท่าหงายมือ แล้ว
กระดกข้อมือขึ้นช้าๆ



ท่าที่ 2 วางแขนให้ข้อมือเลขขอบโต๊ะ ในท่าคว่ำมือ แล้ว
กระดกข้อมือขึ้นช้าๆ



ท่าที่ 3 กำมือให้แน่น และแบมือออกให้สุด สลับกัน



ในแต่ละท่าทำค้างไว้ 2-3 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง
อย่างน้อยวันละสองรอบ

ในกรณีที่ผู้ป่วยออกกำลังกายได้ระยะหนึ่งแล้ว อาจ เพิ่ม
แรงมากขึ้น โดยให้แรงต้านในการออกกำลังกาย เช่น

ในท่าที่ 1 และท่าที่ 2 ขณะทำอาจถือขวดใส่น้ำ และค่อยๆ
เพิ่มปริมาณน้ำเท่าที่สามารถทำได้ โดยขณะทำต้องไม่มี
อาการเจ็บ



ท่าที่ 1



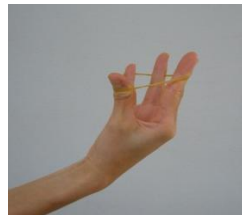
ท่าที่ 2

ในท่าที่ 3 ทำกำมือ อาจใช้การบีบลูกบอล หรือบีบ
ผ้าขนหนูที่ม้วนเป็นทรงกระบอก



ท่าที่ 3

ในท่าที่ 4 ทำแบมือ อาจใช้หนังยางที่มีความตึง
พอเหมาะสมไว้ทั้ง 5 นิ้ว แล้วพยายามกางนิ้วออกให้มากที่สุด
โดยค่อยๆเพิ่มจำนวนยางให้มากขึ้นตามความสามารถ



ท่าที่ 4

เรียบเรียงโดย น.ส.ภาวิณี ปิยะบุญศรี

ที่ปรึกษา รศ.นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒน์ศิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 ฉบับ ปี พ.ศ. 2558

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



กายภาพบำบัดสู่ประชาชน เรื่อง

ปวดข้อศอก

(Golfer's & Tennis Elbow)



สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1010159

เอ็นข้อศอกอักเสบ

อาการปวดข้อศอกจากเอ็นข้อศอกอักเสบ เป็นโรคที่พบได้บ่อยทั้งในบุคคลทั่วไป และนักกีฬา ซึ่งเกิดจากการฉีกขาดของเอ็นกล้ามเนื้อบางส่วนบริเวณจุดที่เกาะกับปุ่มกระดูก โดยมักมักเกิดขึ้น 2 บริเวณ คือ

1. ปุ่มกระดูกด้านในข้อศอก (Golfer's elbow)



2. ปุ่มกระดูกด้านนอกข้อศอก (Tennis elbow)



ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรค

- ผู้ที่ทำงานใช้แขนหรือข้อมือซ้ำๆ เช่น ผู้ที่ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน แม่บ้านที่ทำงานบ้าน ช่างซ่อมที่ต้องใช้เครื่องมือประเภท คีม ไขควง เป็นต้น

- ผู้ที่เล่นกีฬา เช่น เทนนิส หรือกอล์ฟ ที่อาจขาดทักษะในการเล่นกีฬา หรือใช้อุปกรณ์ไม่เหมาะสม

อาการสำคัญ

มีอาการปวดบริเวณปุ่มกระดูกด้านข้างข้อศอก หรืออาจมีอาการปวดร้าวไปตามแขนร่วมด้วย ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดมาก หรือปวดเรื้อรังอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย โดยเฉพาะการใช้งานในท่ากำมือแน่นๆ งอหรือกระดกข้อมือ ร่วมกับการคว่ำ - หงายมือ

เมื่อเป็นแล้วควรทำอะไร ?

- **ในระยะแรก** เมื่อเริ่มมีอาการอักเสบ ประมาณ 3 วันแรก
 - ประคบด้วยน้ำแข็ง หรือแผ่นประคบเย็น บริเวณที่มีอาการประมาณ 20 นาที ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อลดอาการอักเสบ
 - พัก หรือพยายามใช้งานกล้ามเนื้อข้อศอกให้น้อยที่สุด หากมีความจำเป็นต้องใช้งาน ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อพิจารณาการใช้อุปกรณ์ประคอง ข้อศอก (support)

ในระยะที่สอง

เมื่ออาการอักเสบลดลง อาจใช้การประคบด้วยน้ำอุ่น 15-20 นาที เช้าและเย็น ร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อศอก เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อศอก

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

• ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บด้านในข้อศอก

ให้ทำท่าเหยียดนิ้วมือ กระดกข้อมือขึ้น หงายมือ พร้อมกับเหยียดศอกตรง



• ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บด้านนอกข้อศอก

ให้ทำท่ากำมือ งอข้อมือลง คว่ำมือ พร้อมกับเหยียดศอกตรง



ในแต่ละท่าทำค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง อย่างน้อยวันละสองรอบ โดยขณะทำอาจใช้มืออีกข้างหนึ่งช่วยยึดให้ตั้งมากขึ้นได้ แต่ไม่ควรยึดจนเกิดอาการเจ็บ