



การนวดบำบัดอาการ

นิ้วล็อก

ผู้เขียนมีโอกาสดูร่วมกับคณะวิจัยเพื่อศึกษาการนวดไทยเพื่อการรักษาอาการนิ้วล็อก แก่ผู้มารับบริการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทย กระทรวงสาธารณสุข พบว่าผู้ป่วยที่มาต่างได้รับความเจ็บปวดจากอาการนิ้วล็อก และพบมากตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกไปจนถึงระยะที่มีความรุนแรง จากการซักประวัติผู้ป่วยส่วนใหญ่มีสาเหตุจากทำงาน เช่น เป็นช่างทำผมที่ต้องใช้นิ้วมือกำเครื่องเป่าผม แม่ครัวที่ต้องถือทัพพีผัดอาหาร ยกหม้อแกงที่หนัก ๆ ช่างตัดเย็บ คณงานตัดหญ้า เป็นต้น

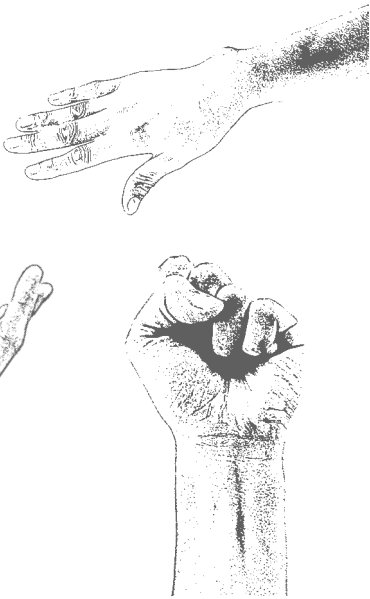


สาเหตุ

เกิดจากการใช้งานของมือในท่ากำบีบอย่างแรง และซ้ำ ๆ บ่อย ๆ กำบีบเครื่องมือ เช่น คีมไขควง บิดผ้า หรือการหิ้วถุงพลาสติกหนักๆ เป็นประจำ ปัจจัยที่สำคัญในการเป็นโรคนิ้วล็อก คือ ความแรงในการบีบ กระแทก กำ บด สับ ความถี่ ความบ่อย ในการใช้มือกำบีบเครื่องมือ อีกปัจจัยคือ ความเสื่อมของวัย ซึ่งพบในวัย 45 ปีขึ้นไป และพบมากในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 3 - 4 เท่า

อาการนิ้วล็อก

เป็นความผิดปกติของมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้อย่างปกติ อาจเป็นเพียงนิ้วเดียวหรือหลายนิ้ว อาการเริ่มตั้งแต่เจ็บบริเวณฐานนิ้วนั้น ๆ นิ้วมีความผิดปกติในการเคลื่อนไหว สะดุด หรือกระด้างเข้าออกเวลางอหรือเหยียด จนต่อมามีอาการล็อก คือ หากงอหรือกำนิ้วมือไว้ จะไม่ยอมเหยียดออกเอง ต้องใช้อีกมือหนึ่งมาช่วยง้างออก มีอาการเจ็บปวดเวลาดึงออก หรือบางครั้งอาจจะเหยียดออกแต่เวลางอนิ้วจะงอไม่ลง หากปล่อยทิ้งไว้ นิ้วมือนั้น ๆ อาจเปลี่ยนรูปเป็น โกง งอ บวม เอียง นิ้วเกยกัน นิ้วอาจแข็งทื่อ ไม่สามารถงอลงหรือเหยียดขึ้น ทำให้การใช้งานของมือในชีวิตประจำวันเป็นอุปสรรคและไม่สามารถใช้งานได้ หากปล่อยทิ้งไว้ต่อไป ข้อต่ออาจจะยึด และข้อเหยียดไม่ออก ขยับไม่ได้ ฟังเสียงกรอบข้อต่อของนิ้วยึดแข็ง ทำให้มือพิการได้ เหยียดตรงไม่ได้



อาการ อาจแบ่งได้ 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 มีการอักเสบที่โคนข้อนิ้ว ข้อต่อกำมือ เหยียดนิ้ว มีอาการผิด ขัด ดึง และเจ็บ บริเวณข้อนิ้วมือ

ระยะที่ 2 กำมือ เหยียดนิ้ว แล้วมีเสียงดัง แสดงว่ามีเอ็นยึดติดที่ข้อนิ้ว

ระยะที่ 3 นิ้วแข็ง งอไม่เข้า เหยียดไม่ตรง บางรายกำมือได้แต่เหยียดนิ้วไม่ได้ ฝ่ามือแห้ง เอ็นลอยขึ้น แข็งเป็นล่ำ



การรักษา

ในการรักษาด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน การรักษาตั้งแต่เริ่มมีอาการในระยะแรกย่อมช่วยชะลอหรือตัดกระบวนการที่จะพัฒนาต่อไปจนถึงขั้นรุนแรง สามารถหายได้ด้วยการพักมือ การใช้ความร้อน การบีบนิ้ว การใช้ยาต้านการอักเสบ การฉีดยา แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนอาการล็อกรุนแรง นิ้วเสียรูป ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักกลัวการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดและมักปล่อยจนอาการปวดมาก ทนไม่ไหว จึงจะยอมผ่าตัด หรือบางรายแสวงหาทางเลือกอื่นในการรักษา การนวดแผนไทยจึงเป็นทางเลือกที่ประชาชนใช้ในการดูแลสุขภาพ

การป้องกันอาการนิ้วล็อก

นิ้วล็อกเกิดขึ้นจากการใช้งานของมือ เพราะนิ้วมือต้องสัมผัสโดยตรงกับกิจกรรมต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ควรหลีกเลี่ยงการหิ้วของหนักด้วยมือเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การหิ้วถุงพลาสติกขนาดใหญ่ที่รับน้ำหนักได้มาก ๆ หรือไม่ควรหิ้วของเป็นระยะทางไกล ๆ เพราะแม้ถุงพลาสติกจะสามารถรับน้ำหนักได้ แต่นิ้วมือคนไม่สามารถรับน้ำหนักได้ เพราะน้ำหนักทั้งหมดจะตกลงที่ข้อนิ้วแทนที่จะตกลงบนฝ่ามือ ซึ่งมีฐานที่กว้างและแข็งแรง และถ้าหากหิ้วถุงพลาสติกหนัก ๆ ด้วยนิ้วเพียง 1 นิ้ว หรือ 2 นิ้ว คล้องเอาไว้ที่หูหิ้ว ยิ่งทำให้น้ำหนักกดครากเข็มขัดรัดเส้นเอ็นมากยิ่งขึ้น และหากทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ จะต้องกลายเป็นโรคนิ้วล็อกในที่สุด

การรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย

ใช้การนวดไทยสายราชสำนักและประคบสมุนไพร ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยมีวิธีการนวดดังนี้

1. นวดพื้นฐานบ่า จนกล้ามเนื้อบ่าคลายตัว
2. นวดพื้นฐานแขนด้านใน
3. นวดสัญญาณ 1 - 5 แขนด้านใน
4. นวดสัญญาณข้อมือ 5 จุด นวดใจกลางฝ่ามือ
5. นวด 5 จุด ข้อนิ้วมือที่เจ็บ
6. นวดพื้นฐานแขนด้านนอก
7. นวดสัญญาณ 1 - 5 แขนด้านนอก

จากการติดตามผลการรักษาด้วยการนวดเบื้องต้น พบว่า ถ้าพบอาการในระยะแรกอาการดีขึ้นเกือบเป็นปกติ ส่วนในระยะที่ 2 ที่เริ่มมีอาการนิ้วยึดเหยียดลำบากและปวด เมื่อนวดแล้วอาการปวดลดลงโดยไม่ต้องรับประทานยาแก้ปวด ซึ่งในโครงการวิจัยเป็นการศึกษาประสิทธิผลการนวดเพื่อเป็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ที่จะนำไปยืนยันและประยุกต์ใช้ในระบบสุขภาพต่อไป

โครงการวิจัยการนวดเพื่อรักษาอาการนิ้วล็อกนี้ ได้เริ่มโครงการมาแล้วประมาณ 1 เดือน มีผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการแล้วประมาณ 10 ราย แต่ทั้งโครงการต้องการอาสาสมัครที่มีอาการนิ้วล็อก จำนวน 30 ราย จึงขอประชาสัมพันธ์ผ่านวารสารหมออนามัยนี้ถึงผู้ที่สนใจ หากมีข้อสงสัยว่าตนเองเป็นนิ้วล็อกหรือไม่ ให้รีบมารับการตรวจเพื่อรักษา หรือมาเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ ซึ่งในระหว่างที่ดำเนินโครงการวิจัย จะไม่เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาใด ๆ ทั้งสิ้น

ติดต่อสอบถามคณะผู้วิจัยได้ที่ กลุ่มงานวิจัยทางคลินิกด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี ในวันเวลาราชการ หรือติดต่อที่หมายเลขโทรศัพท์ 0 2590 2602 หรือเบอร์มือถือ 08 9200 5230 📞

