



Illustrations at the top of the slide show a hand with a nerve being cut by a scalpel, a cross-section of the carpal tunnel, and a hand with a nerve being compressed by a bone.

CARPAL TUNNEL SYNDROME



Illustrations on the left side of the slide show a hand with a nerve being compressed by a bone and a hand with a nerve being compressed by a bone.

โรคการกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ



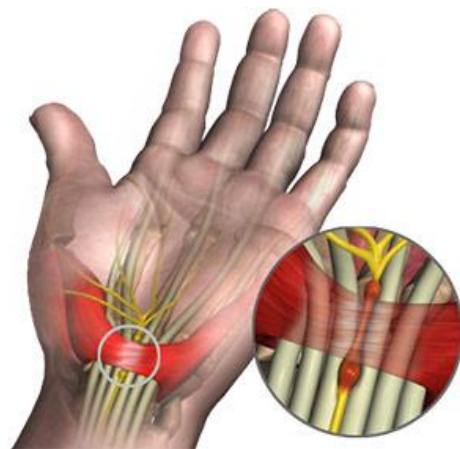
Illustration on the right side of the slide shows hands typing on a keyboard.

จากภาพภาพบำบัด

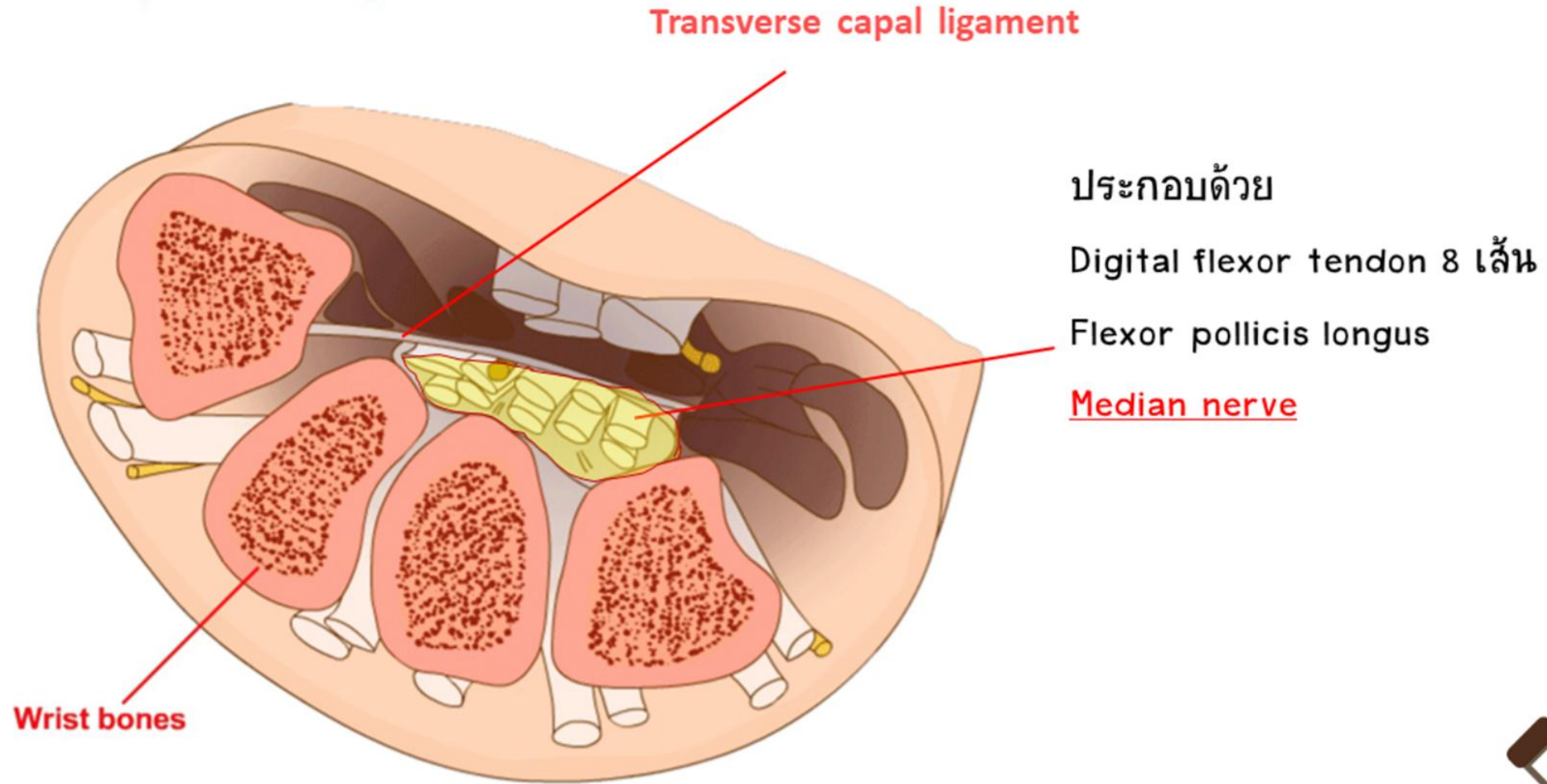


carpal tunnel syndrome

คือกลุ่มอาการประสาทมือชา เป็นภาวะที่เส้นประสาท Median nerve ถูกบีบอัดหรือกดภายในข้อมือเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างมือหรือการทำงานที่ไม่เหมาะสม ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกปวด ชา เป็นเหน็บบริเวณมือหรือแขน



• Anatomy of Carpal Tunnel

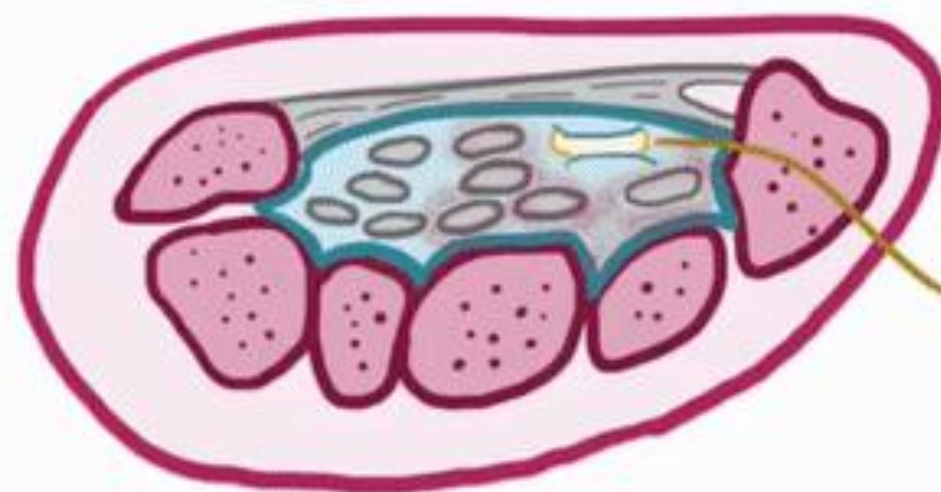


INFLAMMATION of
nearby **TENDONS & TISSUES**



EDEMA

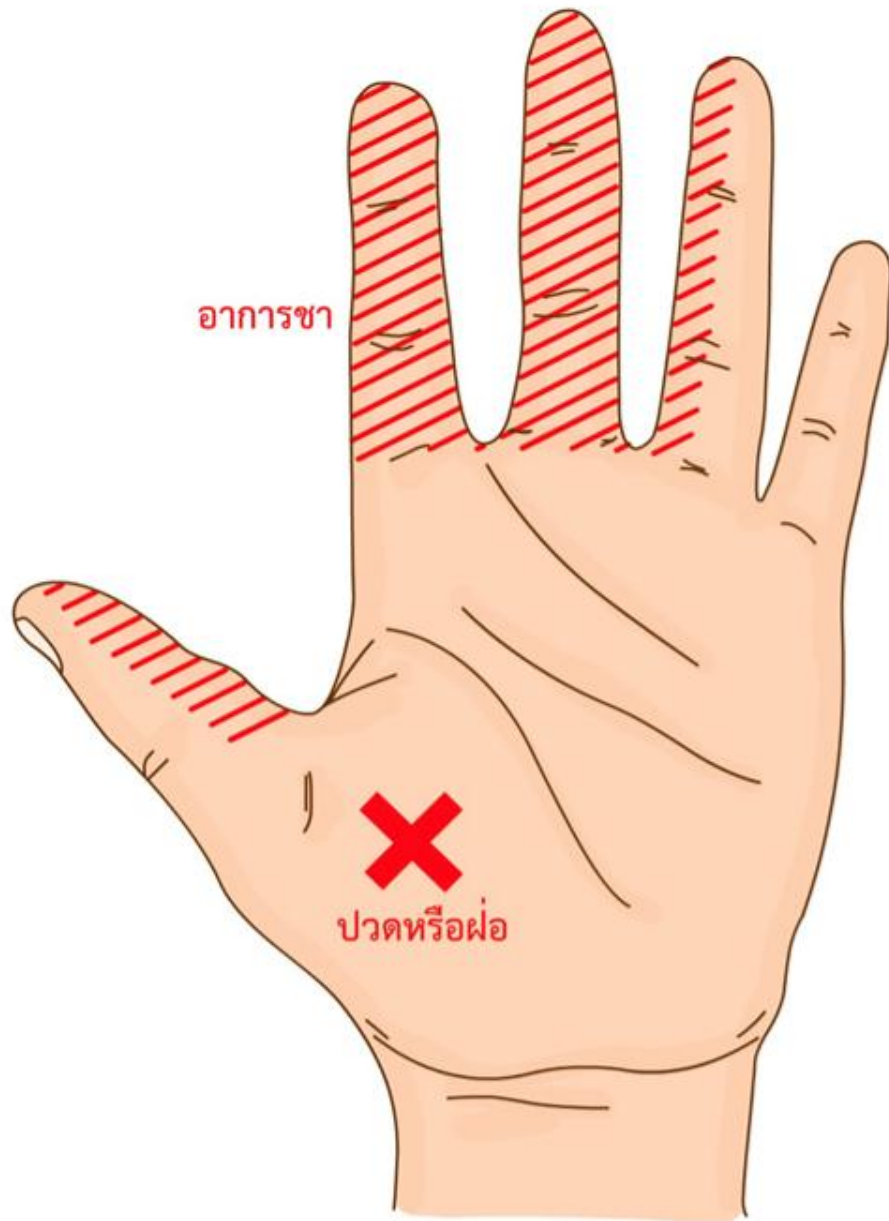
COMPRESSION



**MEDIAN
NERVE**



MEDIAN NERVE



อาการและอาการแสดง

- ★ ปวด ชา บริเวณฝ่ามือกับนิ้วมืออาจจะรู้สึกแสบมือ
ไฟช็อตที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วหางบางส่วน
- ★ บางรายที่ถูกดทับเป็นเวลานาน จะเริ่มมีอาการอ่อน
แรงของข้อมือ จะรู้สึกลำบากไม่ค่อยมีแรงเวลากำมือ
การใช้มือหยิบของเล็กๆ จะทำได้ลำบาก ไม่สามารถใช้
มือได้ตามปกติในชีวิตประจำวัน
- ★ กล้ามเนื้อฝ่อลีบที่ฝ่ามือบริเวณ thenar area เกิด
atrophy และ sensory บริเวณ นิ้วโป้ง นิ้วชี้
นิ้วกลาง และนิ้วหางบางส่วน ไม่ค่อยรู้สึก





สาเหตุจากการทำงาน

ใครเสี่ยง

คนที่ใช้ข้อมือทำงานหนักตลอดเวลา ติดต่อกับพื้นเวลาทำงาน เช่น พนักงานกวาดพื้น พนักงานทำความสะอาด

✓ ทั้หมดแพทย์ คหกรรดิยง งาขบวชทะบิยข คหบจาธขข งาขบยืขบข Biker ขบขขข ขบข



ลักษณะอาชีพ

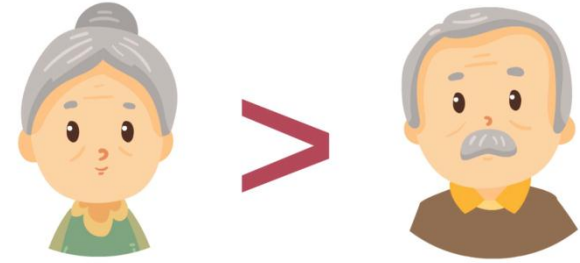
อาชีพที่ต้องกระดกข้อมือมาก
เช่นกรรดิยง



สาเหตุอื่นๆ

- พันธุกรรม : ข้อมือเล็กเสี่ยงเป็นมาก
(ผู้หญิงเป็นมากกว่าผู้ชาย)
- ความผิดปกติโครงสร้าง : ข้อมือเคยหัก หรือเคล็ด
- จากโรคเรื้อรัง : เบาหวาน
- ภาวะอ้วน : รับแรงบีบ หรือกดมากกว่าปกติ
- การคลั่งของเหลวในร่างกาย : การเปลี่ยนแปลง
ระดับฮอร์โมนเช่นผู้ที่ตั้งครรภ์
หรือหมดประจำเดือน

เพศหญิงพบมากกว่าเพศชาย



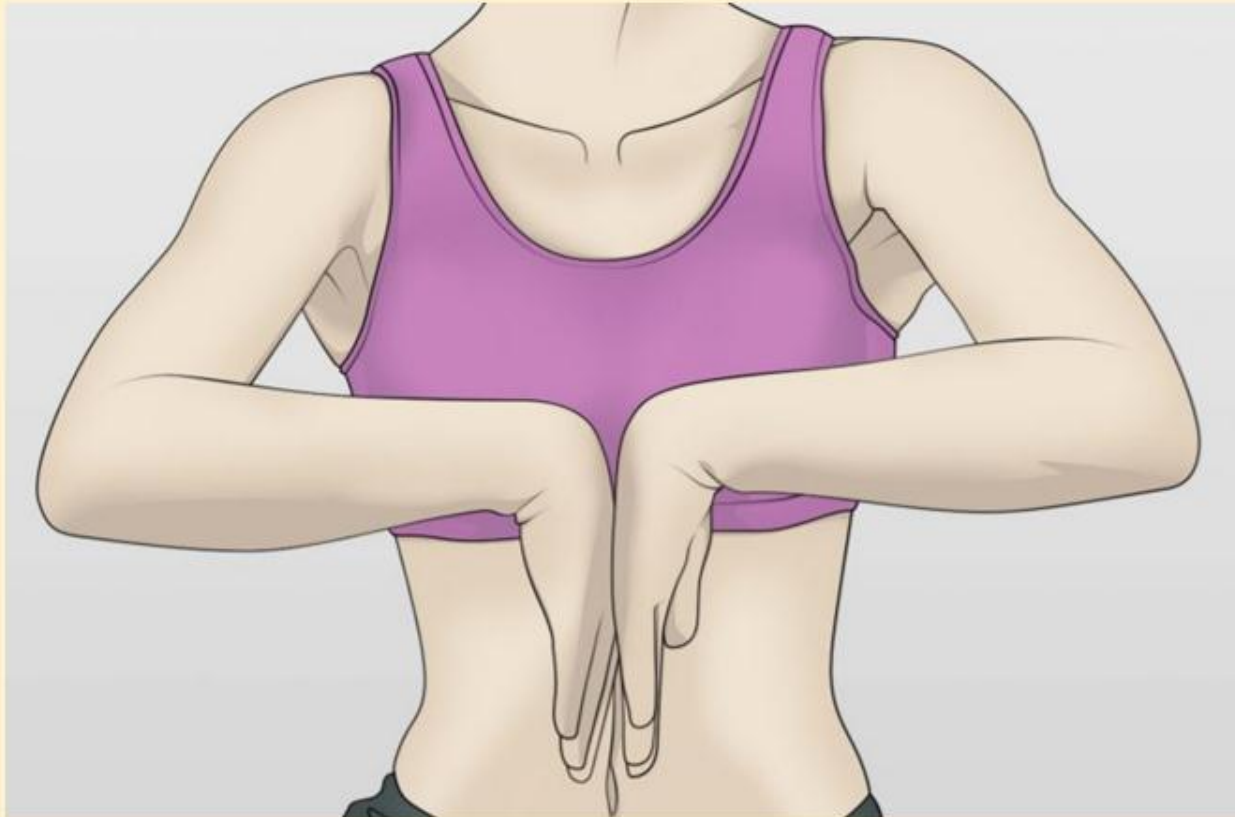
ส่วนใหญ่พบในช่วงอายุ 40-60 ปี

อุบัติเหตุบริเวณข้อมือ



ตั้งครรภ์

ตรวจร่างกายเบื้องต้น



Phalen's test

fully flexion of wrist
ทิ้งไว้ประมาณ 1 นาที



ถ้ามีอาการปวด ชา บริเวณ
ข้อมือเพิ่มมากขึ้น



การกดรัดเส้นประสาท
บริเวณข้อมือ



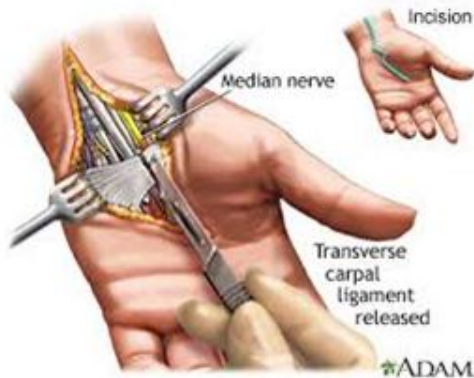
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



การทำกายภาพบำบัด



วิธีการผ่าตัด



การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุง (wrist support)



ยาแก้อักเสบ (NSAIDs) หรือการใช้ยาสเตียรอยด์



การรักษาโรคประจำตัวอื่นๆ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและข้ออักเสบ



การรักษาทางกายภาพบำบัด

ระยะอักเสบเฉียบพลัน (มีอาการปวด บวม แดง ร้อน)

- ★ พักการใช้งานข้อมือชั่วคราว หรือนาน ๆ เพื่อลดการกดและเสียดสีของเส้นประสาทบริเวณข้อมือด้านหน้า
- ★ ประคบเย็นร่วมกับการใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดต่าง ๆ เช่น เครื่องอัลตราซาวด์ (ultrasound) หรือเครื่องเลเซอร์ (laser) เพื่อลดการอักเสบและอาการปวด
- ★ ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือเพื่อจัดข้อมือให้อยู่ในแนวปกติ



การรักษาทางกายภาพบำบัด

ระยะเรื้อรัง

- ★ ประคบอุ่นหรือแช่น้ำอุ่นเพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือดและลดความตึงรั้งของเอ็นรัดข้อมือด้านหน้า
- ★ การใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด เช่น เครื่องอัลตราซาวด์ (ultrasound) หรือเครื่องเลเซอร์กำลังต่ำ (low level laser) เพื่อช่วยลดความตึงรั้งของเอ็นรัดข้อมือด้านหน้า และกระตุ้นการซ่อมแซมส่วนที่บาดเจ็บ
- ★ ยืดและกดนิ้วมัดบีบบริเวณเอ็นรัดข้อมือด้านหน้า เพื่อลดการกดทับเส้นประสาท



การรักษาทางกายภาพบำบัด

ยืดบริเวณข้อมือ



ทำเริ่ม: พนมมือไว้กลางอก

1. ค่อยๆ กางศอกออก เลื่อนมือลงให้นานกับแขน
2. ขณะยืด รู้สึกแค่ตึง ไม่เจ็บเพิ่ม
3. ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง ทำ 5-10 ครั้ง

ยืดบริเวณข้อมือ



ทำเริ่ม: ยื่นแขนไปด้านหน้า กระจกข้อมือขึ้น

1. ใช้มืออีกด้านค่อยยืดข้อมือเข้าหาตัว
2. ขณะยืด รู้สึกแค่ตึง ไม่เจ็บเพิ่ม
3. ค้างไว้ 15 วินาที/ครั้ง ทำ 5-10 ครั้ง

วอกกำลังกายข้อมือ

ทำเริ่ม: กำมือ ด้านฝ่ามือลงพื้น
งอศอกชิดลำตัว

1. ค่อยๆ กระจกข้อมือขึ้นลง
2. ทำ 10 ครั้ง/เซต

เมื่อหยุดวอกกำลังกาย
ไม่ควรรู้สึกขาหรือปวดเพิ่ม



การป้องกัน Carpal Tunnel Syndrome

ปรับตำแหน่งข้อมือให้เหมาะสม



ปรับตำแหน่งข้อมือให้ไม่งอเกินไป
อาจจะหาหมอนเล็กๆ หรือของนุ่มๆรองได้ข้อมือ

 : Facebook 8 - กิจกรรมการป้องกันโรค

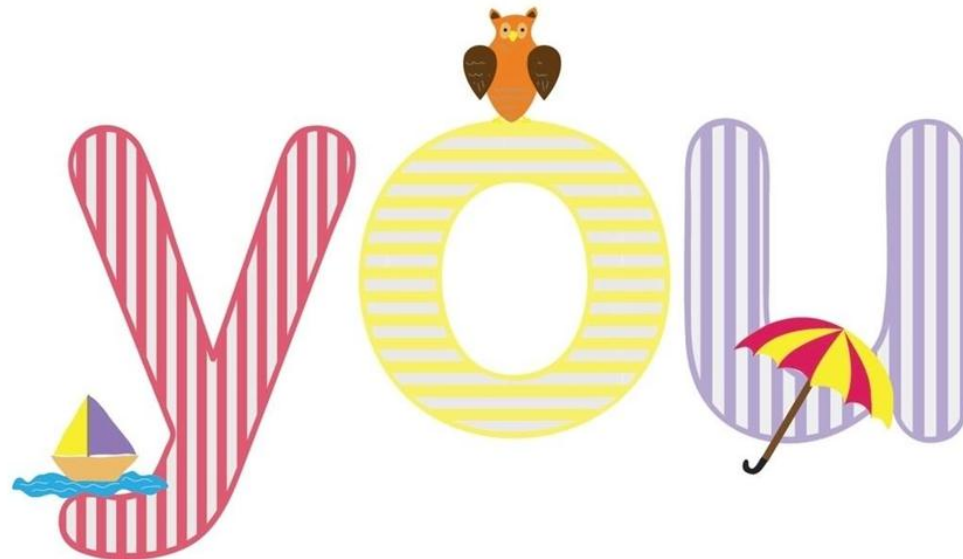
- ★ ปรับตำแหน่งข้อมือให้เหมาะสมกับการทำงาน
- ★ พักมือเป็นระยะ โดยยืด ดัด และหมุนมือกับข้อมือ โดยเฉพาะหากต้องทำงานกับเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ที่ลื่นและต้องใช้แรงมาก
- ★ เข้ารับการรักษาและความคุ้มครองโรคอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของ Carpal Tunnel Syndrome เช่น โรคเบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ และข้ออักเสบรูมาตอยด์
- ★ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติเสมอ



thank

The word 'thank' is written in a playful, rounded font. The letters are decorated with various patterns and illustrations: 't' has pink polka dots and a small green train; 'h' has pink polka dots and a small yellow house; 'a' has green vertical stripes and two red apples; 'n' has blue polka dots and two black musical notes; 'k' has purple horizontal stripes and a colorful kite.

you

The word 'you' is written in a playful, rounded font. The letters are decorated with various patterns and illustrations: 'y' has red vertical stripes and a small yellow sailboat; 'o' has yellow horizontal stripes and a small brown owl; 'u' has purple vertical stripes and a small yellow and red umbrella.