



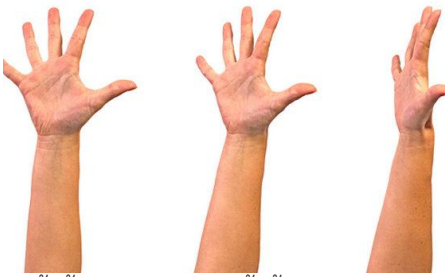
## "บริหารมือ (ภาวะนิ้วล็อค)"

“มือ” ถือได้ว่าเป็นอวัยวะสำคัญที่ต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะหยิบจับสิ่งของ หรือใช้งานในกิจกรรมอื่นๆ ทั้งเด็กที่จะต้องใช้มือในการเขียนหนังสือ ผู้ใหญ่คนทำงานที่ต้องใช้มือกับแป้นพิมพ์ เขียนงานเอกสาร หรือใช้ในงานด้านต่างๆ ตลอดจนแม่บ้านที่ทำงานบ้าน ซักผ้าบิดผ้า หิ้วถุงจ่ายตลาด

ภาวะนิ้วล็อค เป็นกลุ่มอาการหนึ่งที่เกิดกลุ่มคนที่ใช้มือในการทำงานอย่างหนัก ก็จะพบว่ามืออาการเจ็บและมีเสียงดังกึก ทำให้เส้นเอ็นไม่ไถ่ตัวออกเมื่อนิ้ว แต่เมื่อมีการอักเสบเส้นเอ็นจะบวมและหนาตัว ทำให้ลอดผ่านห่วงลำบาก จึงรู้สึกเจ็บและเกิดอาการนิ้วล็อคตามมา

โดยส่วนใหญ่เกิดในผู้หญิงอายุ 45 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะแม่บ้านที่ใช้มือทำงานอย่างหนัก เช่น หิ้วตะกร้าจ่ายกับข้าว ซอปปิ้งบิดผ้า ส่วนในผู้ชายมักพบในอาชีพที่ใช้มือทำงานหนักๆ มีการจับ ออกแรงบีบอุปกรณ์ซ้ำๆ เช่น คนทำสวนใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ช่างที่ใช้ไขควงหรือเลื่อย พนักงานพิมพ์ติดนักกอล์ฟ ช่างงานฝีมือ นักยูโด และหมอนวดแผนโบราณ เป็นต้น

ในแต่ละกิจกรรมจะใช้งานแต่ละนิ้วไม่เหมือนกัน จึงทำให้เกิดนิ้วล็อคที่ตำแหน่งนิ้วต่างกันด้วย เช่น อาชีพครู หรือนักบริหาร มักเป็นนิ้วล็อคที่นิ้วโป้งขวา เพราะใช้เขียนหนังสือมาก และใช้นิ้วโป้งกดปากกานานๆ ส่วนแม่บ้านซักบิดผ้า มักเป็นที่



นิ้วชี้ซ้ายและขวา แต่ทั้งนี้ภาวะดังกล่าวไม่มีอันตรายใดๆ เพียงแต่ให้ความรู้สึกเจ็บปวดและใช้มือได้ไม่ถนัด เป็นโรคที่สามารถป้องกัน และรักษาให้หายได้ ถ้ารู้จักวิธีดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

ในระยะแรกจะมีอาการปวดบริเวณโคนนิ้วมือ กำมือไม่ถนัด หรือกำได้ไม่เต็มที่โดยเฉพาะตอนเช้าหลังตื่นนอน พอใช้มือไปสักพักก็จะกำมือได้ดีขึ้น เวลาองที่งอเหยียดนิ้วมือมักจะได้ยินเสียงดังกึก ต่อมาจะมีอาการนิ้วล็อค คือ เวลาองนิ้วจะเหยียดขึ้นเองไม่ได้ มักเกิดกับมือข้างถนัดที่ใช้งาน ซึ่งอาจเป็นเพียงนิ้วเดียว หรือเป็นพร้อมกันหลายนิ้วก็ได้ บางรายอาจรุนแรงถึงนิ้วบวมชา ติดแข็งจนใช้งานไม่ได้

### วิธีทำกายภาพมือแบบง่ายๆ ก่อนจะเป็นนิ้วล็อคถาวร

1. ยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดกขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อยทำ 6-10 ครั้ง/เซต

2. บริหารการกำ-แบมือ โดยฝึกกำ-แบ เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ

และกำล้งกล้ามเนื้อภายในมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซต

3. ทำเพิ่มกำล้งกล้ามเนื้อที่ไขว้-เหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต

### วิธีลดความเสี่ยงการเป็นนิ้วล็อค

1. ไม่หิ้วของหนักเกินไป ถ้าจำเป็นต้องหิ้วให้ใช้ผ้าขนหนูรองและหิ้วให้น้ำหนักตกที่ฝ่ามือ อาจใช้วิธีการอุ้มประคองหรือรถเข็นลากแทน เพื่อลดการรับน้ำหนักที่นิ้วมือ

2. ควรใส่ถุงมือ หรือห่อหุ้มตามจับเครื่องมือให้นุ่มขึ้นและจัดทำขนาดที่จับเหมาะแก่การใช้ งาน ขณะใช้เครื่องมือทุ่นแรง เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน ฯลฯ

3. งานที่ต้องใช้เวลาทำงานนานต่อเนื่อง ทำให้มือเมื่อยล้า หรือระบม ควรพักมือเป็นระยะๆ และออกกำล้งกายยืดกล้ามเนื้อมือบ้าง

4. ไม่ขยับนิ้วหรือดัดนิ้วเล่น เพราะจะทำให้เส้นเอ็นอักเสบมากยิ่งขึ้น

5. ถ้ามีข้อผิดพลาดตอนเช้า หรือมือเมื่อยล้า ให้แช่น้ำอุ่นร่วมกับการขยับมือกำแบเบา ๆ ในน้ำ จะทำให้ข้อฝืดลดลง

\*\*\*\*\*

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา// www.sanook.com

