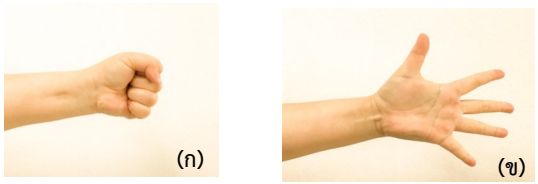
ภาพที่ 3 แสดงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่ากระดกข้อมือ (ก) และท่างอข้อมือ (ข)

ท่าที่ 3 กำมือให้แน่น และแบมือออกให้สุด สลับกัน



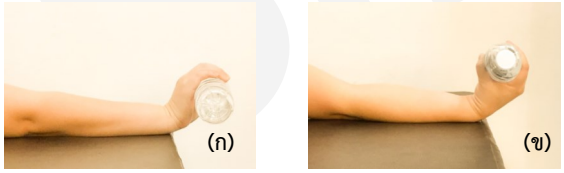
ภาพที่ 4 แสดงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่ากำมือ (ก) และท่าแบมือ (ข)

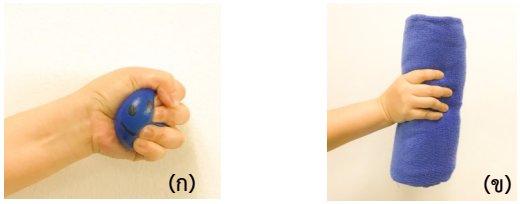
ในแต่ละท่าทำค้างไว้ 2-3 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง อย่างน้อยวันละสองรอบ

กรณีที่ผู้ป่วยออกกำลังได้ระยะหนึ่งแล้ว อาจเพิ่มแรงต้านในการออกกำลังได้ ดังนี้

ท่าที่ 4 ขณะทำอาจถือขวดใส่น้ำ และค่อยๆ เพิ่มปริมาณน้ำเท่าที่สามารถทำได้โดยไม่เจ็บ

ภาพที่ 5 แสดงการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแบบแรงต้านในท่ากระดกข้อมือ (ก) และท่างอข้อมือ (ข)

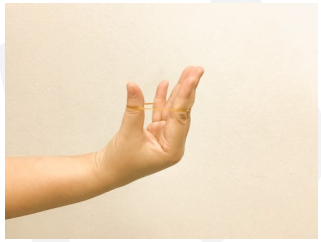




ท่าที่ 5 ท่ากำมือ อาจใช้การบีบลูกบอล หรือบีบผ้าขนหนูที่ม้วนเป็นทรงกระบอก

ภาพที่ 6 แสดงการออกกำลงกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 6 ท่าแบมือ อาจใช้หนังยางที่มีความตึงพอเหมาะสวมไว้ทั้ง 5 นิ้ว แล้วพยายามกางนิ้วออกให้มากที่สุด เพิ่มจำนวนยางให้มากขึ้นตามความสามารถ



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย
กภ.ภาวิณี ปิยบุญศรี

ที่ปรึกษา
หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2563
รหัสหน่วยงาน PTORTHO
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กายภาพบำบัดสู่ประชาชน เรื่อง

ปวดข้อศอก

(Golfer's Elbow & Tennis Elbow)

สาขากายภาพบำบัด
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิคส์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1025263

เอ็นข้อศอกอักเสบ

อาการปวดข้อศอกจากเอ็นข้อศอกอักเสบเป็นโรคที่พบได้บ่อยทั้งในบุคคลทั่วไป และนักกีฬา เกิดจากการฉีกขาดของเอ็นกล้ามเนื้อบางส่วนบริเวณจุดที่เกาะกับปุ่มกระดูก มักพบได้ 2 บริเวณ คือ

1. ปุ่มกระดูกด้านในข้อศอก (Golfer's elbow)
2. ปุ่มกระดูกด้านนอกข้อศอก (Tennis elbow)

ผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรค

- ผู้ที่ทำงานใช้แขนหรือข้อมือซ้ำๆ เช่น ผู้ที่ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน แม่บ้านที่ทำงานบ้าน ช่างซ่อมที่ต้องใช้เครื่องมือประเภท คีม ไขควง
- ผู้ที่เล่นกีฬา เช่น เทนนิส หรือกอล์ฟ ที่อาจขาดทักษะ ในการเล่นกีฬา หรือใช้อุปกรณ์ไม่เหมาะสม

อาการสำคัญ

มีอาการปวดบริเวณปุ่มกระดูกด้านข้างข้อศอก หรืออาจมีอาการปวดร้าวไปตามแขนร่วมด้วย ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดมาก หรือปวดเรื้อรังอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย โดยเฉพาะการใช้งานในท่ากำมือแน่นๆ ท่างอหรือกระดกข้อมือร่วมกับการคว่ำ - หงายมือ

เมื่อเป็นแล้วควรทำอย่างไร ?

ในระยะแรก ประมาณ 3 วันแรกหลังบาดเจ็บ

- ประคบด้วยน้ำแข็ง หรือแผ่นประคบเย็น บริเวณที่มีอาการประมาณ 20 นาที ทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อลดอาการอักเสบ
- พัก หรือพยายามใช้งานกล้ามเนื้อข้อศอกให้น้อยที่สุด หากมีความจำเป็นต้องใช้งานควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อพิจารณาการใช้อุปกรณ์ประคอง ข้อศอก (support)

ในระยะที่สอง เมื่ออาการอักเสบลดลงอาจใช้การประคบด้วยน้ำอุ่น 15-20 นาที เช้าและเย็น ร่วมกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อข้อศอก เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ

- **ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บด้านในข้อศอก**

ให้เหยียดนิ้วมือ กระดกข้อมือขึ้นในท่าหงายมือ พร้อมกับเหยียดศอกตรง

ภาพที่ 1 แสดงการยืดกล้ามเนื้อในท่ากระดกข้อมือ

- **ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บด้านนอกข้อศอก**

ให้กำมือ งอข้อมือลงในท่าคว่ำมือ พร้อมกับเหยียดศอกตรง

ภาพที่ 2 แสดงการยืดกล้ามเนื้อในท่างอข้อมือ

ในแต่ละท่าทำค้างไว้ 20-30 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง อย่างน้อยวันละสองรอบ ขณะทำอาจใช้มืออีกข้างหนึ่งช่วยยืดให้ตึงมากขึ้นได้ แต่ไม่ควรยืดจนเจ็บ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1 (ก) วางแขนให้ข้อมือ เลยขอบโต๊ะ ในท่าคว่ำมือแล้วกระดกข้อมือขึ้นช้าๆ

ท่าที่ 2 (ข) วางแขนให้ข้อมือเลยขอบโต๊ะ ในท่าหงายมือแล้วงอข้อมือขึ้นช้าๆ

SIRIRAJ