

การปฏิบัติตัวสำหรับภาวะ นิ้วสะดุดหรือนิ้วล็อก (Trigger fingers)

สาเหตุ เกิดจากการใช้งานของเส้นเอ็นด้านงอนิ้วมือ
มาก ทำให้เส้นเอ็นเสียดสีกับปลอกที่หุ้มเส้นเอ็น
จนเกิดการอักเสบของปลอกหุ้มเส้นเอ็น (pulley)



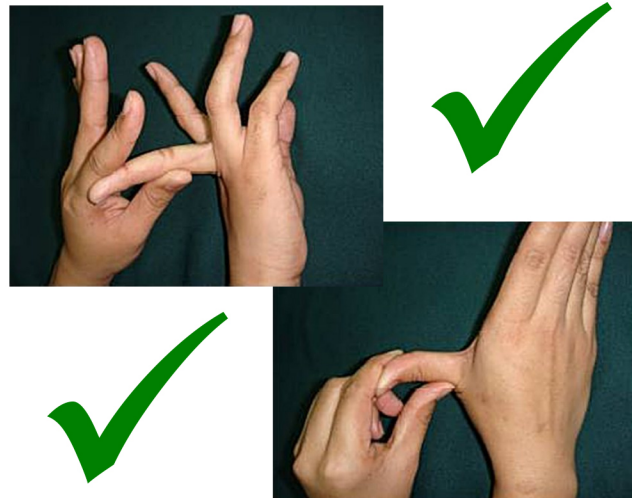
อาการ เริ่มแรกจะตึงนิ้วมือ ปวดและบวมบริเวณมือ
กำนิ้วมือไม่สะดวกโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงหลังจาก
ตื่นนอน ถ้าอาการเป็นนานขึ้นจนปลอกหุ้มเส้นเอ็นแข็งตัว
จะเกิดการสะดุดหรือล็อกของนิ้วมือเวลากำและ
เหยียดนิ้วมือ

การปฏิบัติตัว

1. ลดการใช้งานของเส้นเอ็นด้านงอนิ้วมือ โดยการ
หลีกเลี่ยงการกำมือหรือกำของต่างๆ



2. ดัดนิ้วที่มีปัญหาและนิ้วใกล้เคียงให้เอนไปด้านหลังมือ
เป็นระยะ เพื่อให้เอ็นด้านงอยืดตัวได้ดีขึ้น (ดูรูป
ด้านล่าง)



3. **ไม่ควรออกกำลังนิ้วมือหรือบริหารนิ้วมือโดย
การกำและแบ** เพราะทำให้เอ็นงอนิ้วมือเสียดสี
กับปลอกหุ้มเอ็นมากขึ้น



4. ถ้าปวดนิ้วหลังตื่นนอน ควรใช้มือด้านตรงข้าม
ดัดนิ้วที่ปวดให้เอนเป็นระยะ (เหมือนข้อ 2)



หลักการรักษา

1. ในกรณีที่มีอาการน้อยกว่า 3 สัปดาห์

อาจรับประทานยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่
สเตียรอยด์ได้



2. ถ้าอาการเป็นนานกว่า 3 สัปดาห์หรือมีอาการ

นิ้วสะดุด แพทย์อาจเลือกใช้ยากกลุ่มสเตียรอยด์

ฉีดบริเวณพลอกั้มเส้นเอ็น เพื่อทำให้ลดการ

อักเสบ อันจะทำให้การปวดและการสะดุดลดลง

3. ในกรณีที่เป็นซ้ำ อาจฉีดยาได้ประมาณ 2 – 3

ครั้ง ถ้าเป็นอีกควรรับการผ่าตัดขยายพลอกั้ม

ของเส้นเอ็น



การปฏิบัติตัวสำหรับ ภาวะนิ้วสะดุดหรือนิ้วล็อก (Trigger fingers)



CMMG 2001

ด้วยความปรารถนาดี
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โทร.0-4459-1126 ต่อ 116