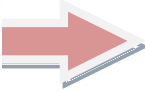




KM (Knowledge Management)



รอบรู้เรื่อง "นิ้วล็อก"



มือ เป็นอวัยวะสำคัญที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต มนุษย์นับว่าเป็นสิ่งที่มีชีวิตบนโลกเพียงชนิดเดียวที่มีนิ้วสมบูรณ์พร้อม สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในแต่ละวันมนุษย์เราใช้มือประกอบกิจกรรมมากมายจนแทบไม่ได้หยุดหย่อน ดังนั้นหากเกิดความผิดปกติใด ๆ ขึ้นกับมือแล้ว ย่อมจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตตามมาอีกด้วย

ความแตกต่าง ของอาชีพ เพศ วัย เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กิจกรรมการใช้มือนั้นแตกต่างกันออกไป ผู้ที่ใช้มือประกอบกิจกรรมซ้ำ ๆ รุนแรง อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขึ้นจนนำไปสู่การเกิดความผิดปกติของมือที่พบได้บ่อยที่สุดที่เรียกว่า "โรคนิ้วล็อก" หรือ "Trigger Finger"

โรคนิ้วล็อก เป็นความผิดปกติของมือที่ไม่สามารถงอหรือเหยียดได้อย่างปกติ อาจเป็นเพียงนิ้วเดียวหรือหลายนิ้ว อาการเริ่มตั้งแต่เจ็บบริเวณฐานนิ้วนั้น ๆ นิ้วมีความผิดปกติในการเคลื่อนไหว ผิด สะดุด หรือกระด้างเข้าออกเวลางอหรือเหยียด จนต่อมามีอาการล็อก คือหากงอหรือกำนิ้วมือไว้ จะไม่ยอมเหยียดออกเอง ต้องใช้อีกมือหนึ่งมาช่วยง้างออก มีอาการเจ็บปวด เวลาดึงออกหรือบางครั้งอาจจะเหยียดออกแต่เวลางอนิ้วจะงอไม่ลง หากปล่อยทิ้งไว้ นิ้วมือนั้น ๆ อาจเปลี่ยนรูปเป็น โกง่ งอ บวม เอียง นิ้วเกยกัน นิ้วอาจแข็งทื่อไม่สามารถงอหรือเหยียดขึ้น ทำให้การใช้งานของมือในชีวิตประจำวันเป็นอุปสรรค และไม่สามารถใช้ทำงานได้ หากปล่อยทิ้งไว้ต่อไปข้อต่ออาจจะยึด และข้อเหยียดไม่ออก ขยับไม่ได้ ฟังเสียงรบกวนของนิ้วยึดแข็งทำให้มือพิการ เหยียดตรง

สาเหตุ เกิดจากการใช้งานของมือในท่ากำบีบอย่างแรง และซ้ำ ๆ บ่อย ๆ กำบีบเครื่องมือ เช่น คีม ไขควง บิดผ้า หรือการหิ้วถุงพลาสติกหนัก ๆ เป็นประจำ พบได้ในแม่บ้าน ไทย จีน ในเมืองไทยเป็นจำนวนมาก การหิ้วถุงพลาสติกใส่อาหาร ผลไม้ จากตลาดหรือห้างซูเปอร์มาร์เกต และหิ้วถุงหนัก ๆ เดินกลับบ้านจากตลาดเป็นระยะทางไกล ๆ (วัฒนธรรมคนไทย) อาชีพบางอย่างจำเป็นต้องใช้มือทำกิจกรรม บีบ กำ กระแทก เช่น คนทำไร่ ทำสวน ช่างไม้ ช่างก่อสร้าง มีหลายอาชีพซึ่งดูไม่รุนแรงแต่มีการใช้งาน กำอุปกรณ์เป็นเวลานาน ๆ ซ้ำ ๆ ทั้งวัน ก็ทำให้เกิดอาการนิ้วล็อก เช่น ช่างทำผม มือหนึ่งกำแปรงหวีสางผม อีกมือถือไดร์เป่าผมหรือกรรไกร ช่างตัดเสื้อใช้กรรไกรตัดเสื้อผ้า พ่อครัวแม่ครัวมือจับกระทะอีกมือจับตะหลิวผัดอาหารทั้งวัน ทำให้เป็นนิ้วล็อกในเวลาต่อมา

ปัจจัย ที่สำคัญในการเป็นโรคนิ้วล็อก คือความแรงในการบีบ กระแทก บีบ กำ บด สับ ความถี่ ความบ่อยในการใช้มือกำบีบเครื่องมือ อีกปัจจัยคือ ความเสื่อมของวัย ซึ่งพบในวัย ๔๕ ปีขึ้นไปเป็นจำนวนมาก แต่ให้ความสำคัญน้อยกว่าปัจจัยแรก บางครั้งคนหนุ่มสาวกระชากกิ่งไม้ด้วยมือเปล่าเกิดการบาดเจ็บอย่างรุนแรงฉับพลัน และพัฒนาเป็นนิ้วล็อกในเวลาอันใกล้ หรือหิ้วถุงพลาสติกหนัก ๆ ซ้ำ ๆ ก็เป็นนิ้วล็อกตั้งแต่อายุน้อย ๆ

ลักษณะการใช้งานของมือ ในแต่ละกิจกรรมใช้แต่นิ้วไม่เหมือนกันก็ทำให้เป็น นิ้วล็อกของแต่ละนิ้วอย่างสัมพันธ์กัน เช่น ครูบาอาจารย์ นักบริหาร ดอกเตอร์ นักวิชาการ ผู้พิพากษา มักเป็นนิ้วล็อกที่นิ้วหัวแม่มือขวา เพราะใช้เขียนหนังสือมากและใช้นิ้วโป้งกดปากกานาน ๆ ช่างไม้มักเป็นที่นิ้วกลางขวา นักกอล์ฟเป็นนิ้วกลาง นาง ก้อย มือซ้าย เพราะการจับไม้กอล์ฟ บดกระแทกด้วยมือซ้าย นักแบดมินตันเป็นนิ้วล็อกที่นิ้วชี้ และนิ้วกลางขวา แม่บ้านซักบิดผ้าเป็นนิ้วชี้ซ้ายและนิ้วชี้ขวา ฯลฯ

การกำมือบีบกระแทกเกิดการบดกันของเข็มขัดรัดเส้นเอ็น ทำให้บวมอักเสบ และหนาตัวเป็นพังผืดยึดแข็งตัวขึ้นตามลำดับ จนเสียความยืดหยุ่นไม่ยอมให้เส้นเอ็นซึ่งปกติเดิมยอมยืดให้เส้นเอ็นวิ่งผ่านไปมา เวลากำมือเหยียดมือ เมื่อเกิดการเสื่อมเสีย เส้นเอ็นก็วิ่งไม่ผ่าน เกิดอาการเจ็บ ผิด สะดุด กระเดื่อง ล็อก เสียรูป คดงอ โกง บวม เกยกัน การใช้งานของมืออย่างปกติไม่ได้เป็นอุปสรรคในชีวิตประจำวัน และการทำงานทำให้เกิดปัญหาเพิ่มพูนขึ้นทางจิตใจ ทั้งต่อตัวเองและต่อครอบครัว และต่อประเทศชาติโดยรวม

โรคนิ้วล็อกเป็นความผิดปกติของมือคนทำงาน ยิ่งแข็งแรงมาก ยิ่งมีโอกาสเป็นได้ง่ายขึ้น สามารถพบได้ในแม่บ้านเกือบทุกบ้าน พบมากในคุณผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ๓ - ๔ เท่า ทั้งนี้เพราะผู้หญิงในเมืองไทยมีการใช้งานของมือรุนแรงซ้ำซากมากกว่าผู้ชาย ตั้งแต่หิ้วของจ่ายกับข้าว ซอปปิ้ง ซื้อเสปียงเข้าบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ ยิ่งถูกยิ่งหิ้วมาก การเตรียมอาหาร การสับไก่สับกระดูก การทำอาหารใช้มือจับกระทะ ตะหลิว การซักผ้า บิดผ้า ทำงานบ้านต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นหน้าที่ของคุณผู้หญิง ในบางบ้านผู้ชายทำหน้าที่เป็นแม่บ้านดังกล่าว บ้านนั้นพบนิ้วล็อกในคุณผู้ชายแทน วัยที่พบโรคนิ้วล็อกตั้งแต่อายุ ๔๕ ปีขึ้นไป มากที่สุดอายุ ๕๐ - ๖๐ ปี ส่วนผู้ชายพบโรคนิ้วล็อกเพียง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ มักพบในผู้ชายตีกอล์ฟ ทำสวน และกลุ่มช่างเป็นส่วนใหญ่

โรคนิ้วล็อกพบได้ในคนขาไม่ดี เช่น ปวดเข่า ปวดสะโพก ปวดหลัง เพราะใช้มือบีบ กำ กัด อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้า ทำให้ฝ่ามือกดกับด้ามจับและเป็นนิ้วล็อกในที่สุด คนที่เป็นเบาหวานมีโอกาสเป็นมากขึ้นกว่าคนปกติ เด็กเล็กพบเป็นโรคนิ้วล็อกได้ โดยเป็นมาแต่กำเนิดจริงๆ ตอนแรกเกิดยังไม่พบในขวบปีแรก ส่วนใหญ่พบที่นิ้วโป้งข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างอยู่ในท่างอ เขยียดไม่ออก ถ้าเป็นน้อย ๆ การบีบ นวด ดัด ตาม กิจาหาเองได้ แต่ส่วนใหญ่ต้องได้รับการผ่าตัด และมักจะหายกลับมาเป็นปกติได้

โรคนิ้วล็อกมีสาเหตุชัดเจน หากรู้จักระมัดระวังตัว จะป้องกันได้ เช่น การหิ้วถุง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้ หิ้วถุงให้ถูกวิธี หิ้วให้เต็มฝ่ามือแทนการใช้นิ้วเกี่ยว ใช้ผ้ารอง ใช้รถเข็น รถลาก การทำงานบางอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่ควรประยุกต์ใช้เครื่องทุ่นแรง ใส่ถุงมือ ประยุกต์ด้านจับอุปกรณ์ให้ใหญ่และนิ่มจะลดความเสี่ยงได้ ถึงแม้เป็นโรคนิ้วล็อก การรักษาตั้งแต่แรกย่อมช่วยชะลอหรือตัดขบวนการ ที่จะพัฒนาต่อไปจนเป็นขั้นรุนแรงสามารถหายได้ด้วยการพักมือ การใช้ความร้อน การบีบนวด การใช้ยาต้านการอักเสบ การฉีดยา แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้จนอาการ ล็อกรุนแรง นิ้วเสียรูป การรักษาที่หายขาดได้คือ **วิธีการผ่าตัด** ซึ่งก็มีทางเลือกใหม่เพียงแค่เจาะตัดปลอกหุ้มเอ็นไม่ต้องผ่าตัดเปิดแผล ไม่ต้องเย็บแผลและสามารถกลับไปทำงานได้เร็วกว่าวิธีการผ่าตัดแบบเปิดแผล

อาการที่พบ

เริ่มจากเจ็บฐานนิ้ว โคนนิ้วด้านฝ่ามือ นิ้วฝืด สะดุด กำมือหรือ เขยียดมือไม่สะดวก กระด้าง หรือล็อก อาจล็อกในท่านิ้วงออยู่ เขยียดไม่ออก หรือนิ้วเขยียดอยู่แต่งอไม่ลง นิ้วอาจวม โกงงอ นิ้วเกยกัน แขนไม่ออก เจ็บปวด มือไม่มีกำลัง หรืออาจมีอาการ นิ้วชาร่วมด้วย เป็นนิ้วไหนก็ได้ขึ้นอยู่กับอาชีพ และการใช้งาน รุนแรงซ้ำ ๆ

การรักษา โรคนิ้วล็อก

- ระยะที่ ๑ เจ็บฐานนิ้ว...พักนิ้ว ทานยาต้านการอักเสบ แขน้ำอุ่น
- ระยะที่ ๒ เจ็บฐานนิ้ว สะดุด กระด้าง...ทานยา กายภาพบำบัด
- ระยะที่ ๓ นิ้วล็อก ต้องแกะจ้างจึงออก...ทานยา กายภาพบำบัด ฉีดยา ผ่าตัดถ้าไม่ดีขึ้นหรือกลับมาเป็นอีก
- ระยะที่ ๔ นิ้วล็อกติดยึด แกะไม่ออก เสียรูป...ฉีดยา ผ่าตัด ปลดล็อก

การพักมือ เพื่อหยุดพฤติกรรมการใช้งานหนักของมือ
ยาต้านการอักเสบ ของไซ้ข้อที่ไม่เข้าพวกกับ Steroid เช่น Diclofenac, Ibuprofen
การรักษาทางกายภาพบำบัด การแช่น้ำอุ่น แช่พาราฟิน การทำอัลตราซาวนด์ ฯลฯ
การฉีดยา Steroid ใช้ Triamcinolone ฉีดเข้าปลอกหุ้มเอ็น ห้ามฉีดเข้าเส้นเอ็น
การผ่าตัด แบบเปิด ผ่าบริเวณฐานนิ้วประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร เพื่อตัดเข็มขัดรัดเส้นเอ็น
การผ่าตัดแบบเจาะรูผ่านผิวหนัง ใช้เครื่องมือ Blade Probe เจาะรู ตัดเข็มขัดรัดเส้นเอ็นและปลอก
หุ้มเส้นเอ็น แก้อาการนิ้วล็อก

“การเจาะ-เขี่ย” รักษาโรคนิ้วล็อก เป็นกรรมวิธีแบบใหม่คล้ายวิธีเปิดตลาดแผลลงไปผ่าตัด แต่ต่างกันตรงใช้ Blade Probe เป็นอุปกรณ์หลัก Blade Probe เป็นเครื่องมือที่ทันตแพทย์ใช้เขี่ยอุดฟัน นำมาดัดแปลงกลับให้เป็นพริ้วเล็ก ๆ ปลายมีขนาด ๐.๕-๑ มิลลิเมตร เจาะผ่านผิวหนังของฝ่ามือบริเวณ ตำแหน่งที่อยู่ของเข็มขัดรัดเส้นเอ็น แล้วตัดปลอกเข็มขัดตรงนี้ให้แยกออกจากกัน ทำให้เส้นเอ็นของนิ้ว ที่ล็อกเคลื่อนผ่านไปได้โดยสะดวก อาการล็อกก็หายทันที ใช้เวลา ค่าใช้จ่าย การฟื้นฟู การทำงาน ผลเสีย น้อยกว่าและได้ผลดีมาก

ข้อดีของการรักษาโรคนิ้วล็อกด้วยวิธีเจาะ-เขี่ย นอกจากง่าย สะดวก รวดเร็ว และประหยัด ยังสามารถทำการรักษา ณ ที่ใดก็ได้ไม่จำเป็นต้องรักษาในห้องผ่าตัดเสมอไป ใช้เวลาเจาะ-เขี่ย ประมาณ ๒-๓ นาทีก็เสร็จเรียบร้อย ไม่มีบาดแผล ไม่มีเลือดออก พักการใช้งานของมือเพียง ๒-๓ วัน แผลก็ปิดสนิท ผู้ป่วยสามารถหายจากโรคนิ้วล็อกได้ทันที ไม่ต้องเจ็บทรมานจากแผลผ่าตัด วิธีเจาะ-เขี่ยปลอกหุ้มเอ็น เป็น วิธีที่ง่าย สะดวก และมีประสิทธิภาพสูง น่าจะเป็นวิธีรักษาโรคนิ้วล็อกอีกทางเลือกหนึ่ง นอกจากนี้วิธีรักษา แบบเจาะ-เขี่ย ยังไม่น่ากลัว เพราะไม่มีเลือดออกเป็นผลดีด้านจิตใจ ไม่น่ากลัว ความเจ็บน้อยกว่าการฉีดยา Steroid ในการรักษาเสียอีกและไม่มีแผลเป็นให้เห็นจากภายนอก ทำให้ได้รับความพึงพอใจจากผู้ป่วยโรค นิ้วล็อก เป็นอันมาก โดยเฉพาะคนที่กลัวการผ่าตัด เพราะเทียบได้กับการฉีดยาเพียงครั้งเดียว

ทั้งนี้ ภายหลังจากผ่าตัดทั้ง ๒ วิธี ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานที่รุนแรงของมือในช่วง ๓-๖ เดือนแรก เพื่อป้องกันอาการดังกล่าว ควรปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติหลังการผ่าตัด เพื่อป้องกันผลแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อซึ่งเกิดจากการเปิดแผลถูกน้ำก่อนกำหนด หรือใช้มีมอรุนแรงหลังเจาะผ่า ทำให้อักเสบและต้องใช้เวลารักษาการอักเสบอีกระยะหนึ่งจึงหายได้