



หมอชวนรู้

มือชา มืออ่อนแรง?

“ระวังภาวะเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อศอก”

บทความโดย

ผศ. นพ.เตชิต จิระวิจิตชัย

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



www.tmc.or.th



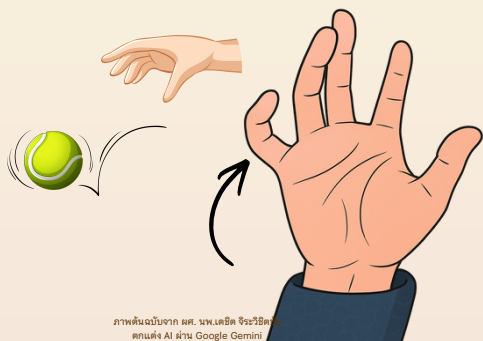
02-590-1886



มือชา มืออ่อนแรง?

“ระวังภาวะเส้นประสาทถูกกดทับที่ข้อศอก”

คุณเคยรู้สึกชาหรือเสียวร้าวที่นิ้วนางหรือนิ้วก้อย โดยเฉพาะเวลาพับศอกนาน ๆ เช่น เวลาคุยโทรศัพท์หรือหนุนแขนบนโต๊ะหรือไม่? อาการเหล่านี้อาจไม่ใช่เรื่องเล็ก เพราะอาจเป็นสัญญาณของ ภาวะเส้นประสาทอัลนาถูกกดทับที่ข้อศอก (Cubital Tunnel Syndrome) ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้อาจทำให้มือของคุณ อ่อนแรงจนใช้งานไม่ได้เหมือนเดิม

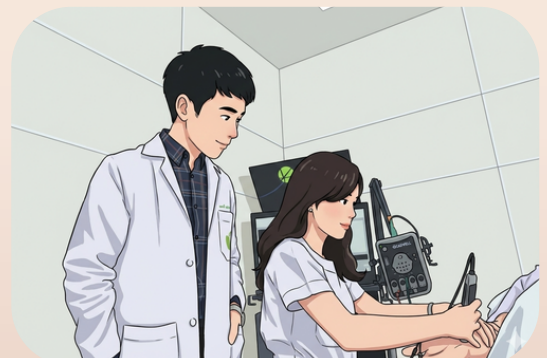


ภาพต้นฉบับจาก ผศ. นพ.เดวิด จีระวิทย์ชัย ตัดแต่ง AI ผ่าน Google Gemini

เส้นประสาทอัลนาเป็นเส้นประสาทสำคัญที่ควบคุมกล้ามเนื้อมือเล็ก ๆ สำหรับการหยิบจับสิ่งของ หากทำงานผิดปกติ จะทำให้การใช้มือไม่มั่นคง หยิบจับของหล่นง่าย และหากเป็นมาก อาจเกิดภาวะนิ้วหงิกงอ (Claw hand) เห็นชัดที่นิ้วนางและนิ้วก้อย ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในระยะยาว

การตรวจวินิจฉัย

ไม่ได้อาศัยเพียงการซักประวัติและการตรวจร่างกายเท่านั้น แต่ยังใช้การตรวจไฟฟ้าวินิจฉัย (Electrodiagnosis) เพื่อยืนยันความรุนแรงและตำแหน่งที่เส้นประสาทถูกกดทับ ข้อมูลนี้ช่วยให้แพทย์วางแผนการรักษาได้แม่นยำยิ่งขึ้น



ภาพต้นฉบับจาก ผศ. นพ.เดวิด จีระวิทย์ชัย ตัดแต่ง AI ผ่าน Google Gemini



แนวทางการรักษา

เริ่มจากวิธีง่าย ๆ เช่น การปรับพฤติกรรม หลีกเลี่ยงการพับศอกนาน ๆ ใช้เฝือกตามศอกตอนนอน และการทำกายภาพบำบัด เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวของเส้นประสาท (nerve gliding exercise) พร้อมเสริมสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หากอาการไม่ทุเลา อาจต้องพิจารณาผ่าตัดคลายการกดทับ และในรายที่รุนแรงมาก ยังมีทางเลือกการผ่าตัดตัดต่อเส้นประสาท (nerve transfer) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อมือกลับมาทำงานและลดโอกาสฝ่อถาวร

สิ่งสำคัญที่สุดคือ อย่าละเลยอาการตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เพราะหากปล่อยไว้นานเกินไป กล้ามเนื้อที่เสียสัญญาณประสาทอาจไม่ฟื้นกลับมาได้ การพบแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งทำงานร่วมกับนักกายภาพบำบัดและนักกิจกรรมบำบัด จะช่วยวินิจฉัยและวางแผนการฟื้นฟูที่เหมาะสม ตั้งแต่การ จัดท่าทาง อุปกรณ์ช่วย ไปจนถึงการฟื้นฟูหลังการรักษา เพื่อให้คุณกลับมาใช้งานมือได้เต็มที่ย่างมั่นใจอีกครั้ง



ภาพต้นฉบับจาก ผศ. นพ.เดวิด จีระวิทย์ชัย ตัดแต่ง AI ผ่าน Google Gemini