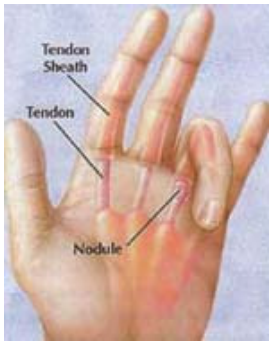
นิ้วล็อค...ภัยเงียบที่ควรรู้

เคยไหม... อยู่ดีๆ ก็ขยับนิ้วไม่ได้ จะงอก็ไม่ได้ จะยืดก็ไม่ได้ หรืออยู่ดีๆ นิ้วก็เกิดอาการกระตุกขึ้นมาซะอย่างงั้น... แถมพอจะกระดิกนิ้วก็กระดิกไม่ได้อีก เพราะมันทั้งตึงทั้งเจ็บปวดมากๆ ซึ่งอาการเหล่านี้เรียกว่า **"นิ้วล็อค"** พวกเรามีอาการตามที่กล่าวมาข้างต้นหรือไม่ มาศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันและรักษา **"นิ้วล็อค"** กันเถอะครับ

"นิ้วล็อค (Trigger finger)" เป็นความผิดปกติของนิ้ว มือที่ไม่สามารถเหยียดงอได้ตามธรรมชาติ เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นงอนิ้วอันเนื่องจากการใช้งานมือและนิ้วอย่างหนัก จะพบที่บริเวณฝ่ามือตรงตำแหน่งโคนนิ้ว มีโอกาสเป็นได้ทุกนิ้ว ผู้ป่วยบางคนอาจจะเป็น 2 หรือ 3 นิ้วพร้อมกัน จะมีอาการกำมืองอนิ้วได้ แต่เวลาเหยียดนิ้วออก นิ้วใดนิ้วหนึ่งเกิดเหยียดไม่ออกเหมือนโดนล็อคไว้



กลุ่มเสี่ยง

1. โรคนี้พบบ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย
2. อายุที่พบบ่อยอยู่ที่ประมาณ 40 – 50 ปี
3. โดยมากจะเกิดกับผู้ที่ใช้งานมือในลักษณะเกร็งนิ้วบ่อยๆ เช่น การทำงานบ้านต่างๆ การบิดผ้า การหิ้วของหนัก การใช้กรรไกรตัดกิ่งไม้ ตัดผ้า การยกของหนักต่างๆ เป็นต้น

อาการของ"นิ้วล็อค"แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 1
มีอาการปวดเป็นอาการหลัก ปวดบริเวณโคนนิ้วมือ ปวดมากขึ้นถ้าเอานิ้วกดบริเวณฐานนิ้วมือด้านหน้า

→

ระยะที่ 2
มีอาการสะดุด ปวดเพิ่มมากขึ้นขณะขยับนิ้ว งอและเหยียดนิ้ว

→

ระยะที่ 3
มีอาการติดล็อค โดยเมื่องอนิ้วลงไปแล้ว จะติดล็อคจนไม่สามารถเหยียดนิ้วออกเองได้

→

ระยะที่ 4
มีการอักเสบบวมมาก จนนิ้วบวมติดอยู่ในท่างอเล็กน้อย ไม่สามารถเหยียดให้ตรงได้

วิธีป้องกัน"นิ้วล็อค"

1. ไม่หิ้วของหนัก
2. ไม่ควรบิดหรือซักผ้าด้วยมือเปล่ามากๆ
3. ใช้อุปกรณ์ทุ่นแรง เช่น ไขควง เลื่อย ค้อน
4. ใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการยกของหนัก เช่น รถเข็น
5. พักการทำงานของมือและนิ้ว เช่น ทำงาน 45 นาที พัก 10 นาที

วิธีการรักษา"นิ้วล็อค"

1. รับประทานยา เพื่อลดอาการอักเสบ ปวด บวม
2. กายภาพบำบัด เช่น นวดเบาๆ ใช้ความร้อนประคบ
3. ฉีดยาสเตียรอยด์เฉพาะที่ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก แต่มีข้อจำกัด คือ ไม่ควรฉีดยา 2-3 ครั้ง/นิ้ว
4. ผ่าตัด เป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด
   - 4.1 **ผ่าตัดแบบเปิด** – วิธีมาตรฐาน หลังผ่าตัดหลีกเลี่ยง การใช้นิ้วและการสัมผัสนิ้ว
   - 4.2 **ผ่าตัดแบบปิด** – ใช้เข็มเกี่ยวหรือสะกิดปลอกหุ้มเอ็นออก อาจเกิดผลแทรกซ้อนถ้าไปเขี่ยหรือสะกิดเส้นประสาท

ที่มา :

- นิตยสารชีวจิต ปีที่ 8 ฉบับ 16 มิถุนายน 2549
- ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- บทความ "นิ้วล็อค" งานห้องสมุด โรงพยาบาลเลิดสิน