

โรคปวดข้อศอก เทนนิสเอลโบว์ (Tennis elbow หรือ Lateral epicondylitis)

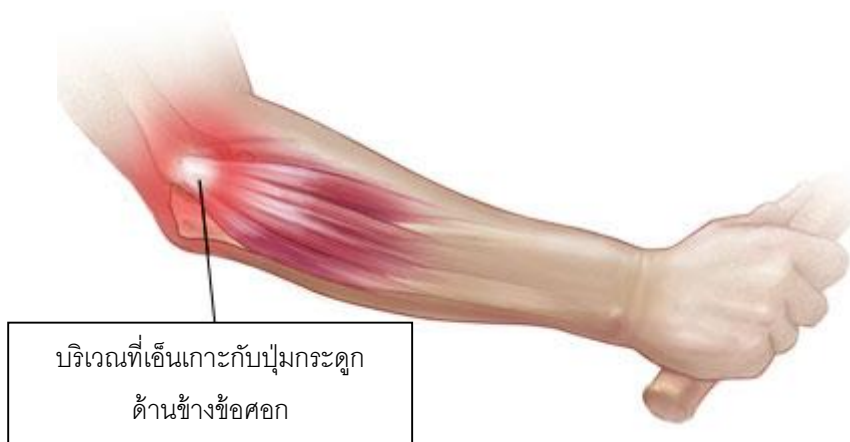


“ปวดข้อศอกด้านนอก รบกวนการทำงาน ควรทำอย่างไร”

โรคปวดข้อศอก เทนนิสเอลโบว์คืออะไร

คือการอักเสบและบาดเจ็บของเส้นเอ็นแขนในบริเวณที่ยึดเกาะกับปุ่มกระดูกด้านข้างข้อศอก เกิดจากการใช้งานมากและใช้งานซ้ำๆกัน พบบ่อยในช่วงอายุ 30-50 ปี เพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย และพบในแขนข้างที่ถนัดมากกว่า แต่อาจพบพร้อมกันทั้ง 2 ข้างได้

(ในบางคนภาวะนี้เกิดกับเส้นเอ็นแขนในบริเวณที่ยึดเกาะกับปุ่มกระดูกด้านในข้อศอก เรียกว่า โรคปวดข้อศอก Golfer elbow หรือ Medial epicondylitis)



สาเหตุคืออะไร

การใช้งานหรือทำกิจกรรมบางอย่าง ที่ต้องใช้งานกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นแขน โดยเฉพาะการกระดกข้อมือ ขึ้นลงซ้ำๆกัน และต้องออกแรงมาก เช่น แม่บ้านที่ต้องกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า หรือทำกับข้าวนานๆ ช่างไม้ ช่างประปา ที่ต้องออกแรงใช้ข้อมือทำงาน, แม่ค้าขายเนื้อที่ต้องหั่นหรือสับเนื้อ ตลอดจนนักกีฬาบางประเภท เช่น นักเทนนิส นักแบดมินตัน นักกอล์ฟ เป็นต้น แต่ในบางคนก็เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุมาก่อน

อาการเป็นอย่างไร

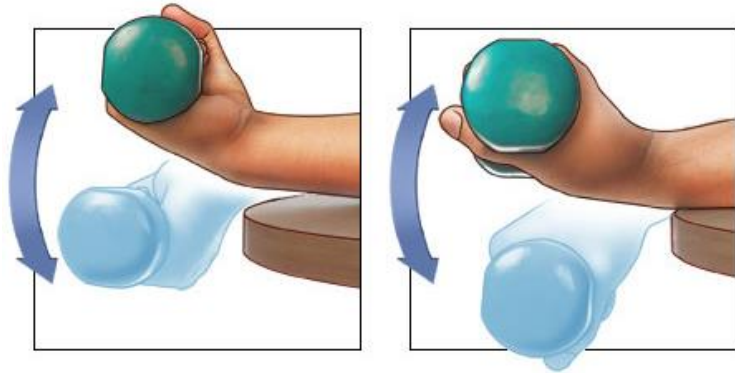
ปวดบริเวณด้านข้างของข้อศอก อาจปวดร้าวลงไปที่แขนหรือร้าวขึ้นไปที่ต้นแขน บางคนอาจรู้สึกกล้ามเนื้ออ่อนแรงในการกำมือ อาการมักเป็นมาเรื่อยๆเมื่อใช้งานข้อมือและแขนข้างนั้น เช่น บิดผ้า บิดแอสเตอร์มอเตอร์ไซค์ บิดประแจ ไขกุญแจ เล่นเทนนิส เป็นต้น

การรักษา ประกอบด้วย 2 วิธี ได้แก่

1. **การรักษาด้วยวิธีการไม่ผ่าตัด** ประมาณ 80-95% ของผู้ป่วยสามารถรักษาสำเร็จด้วยวิธีนี้ มีหลายวิธี ได้แก่
 - การพักการใช้งาน, กิจกรรม หรือกีฬาที่ต้องใช้งานแขนหนัก
 - การทานยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ เพื่อลดการอักเสบและลดอาการปวด อาจเสริมด้วยยาคลายกล้ามเนื้อและยาแก้ปวดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา
 - การทำกายภาพบำบัด เช่น การฝึกยืดกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ภาพแสดงการฝึกยืดกล้ามเนื้อ



ภาพแสดงการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- การใช้คลื่นอัลตราซาวด์หรือคลื่นเสียงกระตุ้นกล้ามเนื้อ, การประคบเย็นบริเวณกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น

- การใช้ส้นรัดพยุงข้อศอก เพื่อช่วยลดการขยับตัวของกล้ามเนื้อ และลดแรงที่มากกระทำต่อเส้นเอ็น



ภาพแสดงส้นรัดพยุงข้อศอก

- การนวดยาสเตียรอยด์ เพื่อลดการอักเสบ และลดอาการปวดในกรณีที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีอื่น
- นักกีฬาที่ต้องใช้ไม้เร็กเก็ต เช่น เทนนิส แบดมินตัน ควรเลือกใช้ไม้ตีที่มีขนาดหัวไม้ และความตึงของเส้นเอ็นที่เหมาะสม

การรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด

ถ้าใช้วิธีการรักษาด้วยวิธีการไม่ผ่าตัดอย่างเต็มที่ 6-12 เดือนแล้วยังไม่ได้ผล แพทย์อาจแนะนำให้รักษาด้วยวิธีการผ่าตัด โดยเป็นการตัดแต่งเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ, และมีสภาพที่ไม่ดีออกไป และซ่อมแซมส่วนที่เสียหายเข้ากับกระดูกด้านข้างข้อศอก