กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคไหล่ติด (Frozen Shoulder)

ข้อไหล่ติด คือ อาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ที่เกิดจากพิสัยในการขยับหัวไหล่ลดลง มักจะเจ็บในท่าทางที่ขยับหัวไหล่สุดไปในมุมในมุมหนึ่ง เช่น ไขว้หลังติดตะขอเสื้อในเอื้อมมือหยิบของบนชั้นสูงๆ เมื่อขยับไหล่ไปเกินพิสัยที่ทำได้จึงมีอาการเจ็บเกิดขึ้น ผู้ป่วยที่ยังมีอาการไม่มากอาจจะมีอาการเจ็บเพียงท่าใดท่าหนึ่ง แต่หากอาการเป็นมากขึ้น พิสัยการขยับของไหล่ลดลงมาก ก็จะมีอาการเจ็บในหลายท่าทางการขยับได้

สาเหตุของโรคไหล่ติด

สาเหตุของโรคไหล่ติดยังไม่ทราบแน่ชัด อาจเกิดจากการมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบริเวณหัวไหล่มาก่อน หรือเกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นข้อไหล่ ซึ่งทำให้มีอาการเจ็บหัวไหล่เวลาใช้งาน ส่งผลให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่ใช้งานแขนข้างนั้นน้อยลง ประกอบกับการอักเสบทำให้เยื่อหุ้มข้อไหล่หนาตัวขึ้น พิสัยการขยับหัวไหล่ลดลง จึงเกิดอาการติดของหัวไหล่ ขยับไหล่แล้วมีอาการเจ็บ

โรคไหล่ติดสามารถแบ่งตามอาการได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะอักเสบ

จะมีอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่แม้ไม่ได้ขยับใช้งาน โดยอาการจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น พิสัยการขยับของหัวไหล่ค่อยๆ ลดลง ระยะนี้เป็นได้นาน 6 สัปดาห์ถึง 9 เดือน

2. ระยะข้อยึด

อาการปวดแบบระยะแรกจะค่อยๆ ลดลง แต่อาการของไหล่ติดจะเป็นมากขึ้น พิสัยการขยับลดลงชัดเจน ระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 4-9 เดือน

3. ระยะฟื้นตัว

อาการของไหล่ติดจะค่อยๆ ดีขึ้น พิสัยการขยับทำได้มากขึ้น ระยะนี้อาจใช้เวลานาน 6 เดือน ถึง 2 ปี

การรักษาทางกายภาพบำบัด

1. ลดอาการปวดตึงบริเวณข้อไหล่ เช่น วางประคบเย็นในช่วงที่มีอาการบวม แดง ร้อน

ใช้เครื่องอัลตร้าซาวด์หรือเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าและวางผ้าประคบอุ่นบริเวณที่มีอาการปวดตึง

รอบๆข้อไหล่

2. ดัดไหล่ที่ติดเพื่อเพิ่มพิสัยการขยับให้มากขึ้น เนื่องจากอาการไหล่ติด เกิดจากเยื่อบุข้อไหล่

หนาตัวและแข็ง การรักษาจึงต้องค่อยๆยืดเพื่อให้เยื่อบุนิ่มลงและยืดหยุ่นขึ้น

3. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและเพิ่มการเคลื่อนไหวบริเวณข้อไหล่ ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง/เซต

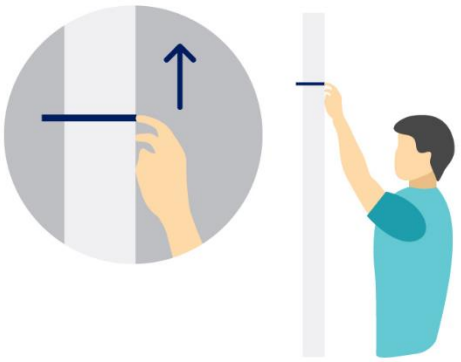
ทำ 2 เซต สามารถทำได้เช้า-เย็น

ท่าการออกกำลังกายเพื่อบริหารข้อไหล่ติด

1.ท่าหมุนข้อไหล่ ยืนก้มตัวลงเล็กน้อยโดยใช้มืออีกข้างยันโต๊ะไว้เพื่อพยุงตัว ปล่อยแขนข้าง
ที่เจ็บลงมาแล้วค่อยๆ แกว่งแขนเป็นวงกลมเล็กๆ ในทิศทางเดียวกัน ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

2.ท่าผ้าถูหลัง ใช้ผ้าขนหนูขนาดประมาณ 90 ซม. พาดไปด้านหลัง ใช้มือจับปลายทั้งสองข้างไว้
โดยแขนข้างที่ไม่เจ็บอยู่ด้านบน ส่วนข้างที่เจ็บอยู่ด้านล่าง จากนั้นใช้มือที่อยู่ด้านบนดึงขึ้น
ให้มากที่สุดเท่าที่ไหว แล้วค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3.ท่านิ้วไต่กำแพง หันหน้าเข้าหากำแพงในระยะ 3 ใน 4 ของความยาวแขน งอข้อศอกเล็กน้อย แล้วใช้นิ้วไต่กำแพงขึ้นไปเรื่อยๆ ให้สูงเท่าที่ทนปวดไหว โดยไม่มีการเขย่งหรือเอี้ยวตัว ทำซ้ำ 10 ครั้ง



4.ท่ายืน ยืนบริเวณประตูหรือโต๊ะ โดยใช้ข้างที่ไหล่ติดจับประตูหรือโต๊ะให้มั่นคง งอข้อศอกประมาณ 90 องศา ข้อศอกแนบข้างลำตัว และเริ่มหมุนตัวไปทางมือที่จับโต๊ะหรือประตู 90 องศา และหมุนตัวกลับมาที่เดิม โดยใช้มือและข้อศอกต้องอยู่กับที่ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง