

# นิ้วล็อค (Trigger)

คืออาการที่นิ้วเกิดล็อคเมื่อนิ้วแล้วไม่สามารถกลับมาเหยียดตรงได้ง่าย เกิดจากการอักเสบหนาตัวของปลอกเอ็นกล้ามเนื้อที่นิ้ว ทำให้เอ็นและกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในไม่สามารถยืดหดได้ตามปกติ นิ้วก็จะเกิดอาการล็อค ไม่สามารถกลับมาเหยียดตรงได้ตามปกติ



อาการ นิ้วล๊อคมักเกิดขึ้นกับนิ้วโป้ง นิ้วกลาง หรือนิ้วนาง ทั้งนี้ อาการนิ้วล๊อคอาจเกิดขึ้นกับนิ้วหลายนิ้วได้ในเวลาเดียวกัน หรืออาจเกิดขึ้นได้กับนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง ด้วย โดยอาการนิ้วล๊อคจะเกิดขึ้นเมื่อนิ้วใดนิ้วหนึ่ง

พยายามงอในขณะที่มือต้องออกแรงทำบางอย่าง เมื่อนิ้วล๊อค อาจเกิดอาการดังนี้

- รู้สึกตึงหรือปวดเมื่อยมือหรือข้อมือ
- เกิดอาการนิ้วแข็ง ซึ่งมักเกิดขึ้นตอนเช้า
- รู้สึกตึงและรู้สึกเหมือนมีบางอย่างอุดตันมาตรงโคนของนิ้วที่ล็อค
- นิ้วล๊อคเมื่อนิ้วงอ ซึ่งเกิดขึ้นทันทีที่ขยับนิ้วกะทันหัน
- นิ้วล๊อคเมื่อนิ้วงอโดยไม่สามารถยืดนิ้วกลับมาได้

สาเหตุ เอ็นคือพังผืดที่ยึดกล้ามเนื้อและกระดูกไว้ด้วยกัน ซึ่งเอ็นและกล้ามเนื้อที่มือและแขนจะช่วยให้นิ้วมืองอและยืดได้ โดยเอ็นแต่ละส่วนถูกล้อมรอบไว้ด้วยปลอกหุ้มเอ็น อาการนิ้วล๊อคจะเกิดขึ้นเมื่อปลอกหุ้มเอ็นตรงนิ้วอักเสบหนาตัวขึ้น ซึ่งทำให้เอ็นและปลอกหุ้มเอ็นตรงนิ้วไม่สามารถยืดหรืองอได้ตามปกติ



## การรักษา

ในระยะเริ่มแรกแพทย์จะให้ผู้ป่วยพักการใช้มือนั้น ๆ และให้ยาบรรเทาอาการปวดและอักเสบ เพื่อลดอาการปวดและบวมของเอ็น การรับประทานยาควรรับประทานหลังอาหารทันทีไม่ควรรับประทานยาขณะท้องว่าง หากยังไม่ดีขึ้นแพทย์จะใช้วิธีฉีดยา Steroid เข้าไปบริเวณปลอกหุ้มเอ็นเพื่อลดการอักเสบ ซึ่งอาการจะดีขึ้นภายใน 3 วันหลังฉีด แต่หากเป็นมากขึ้นแพทย์จะผ่าตัด วิธีการผ่าตัดมี 2 วิธี คือ

- 1.การผ่าตัดแบบเปิด เป็นวิธีมาตรฐาน โดยฉีดยาเฉพาะที่มีแผลผ่าตัด เพื่อกรีดผ่าปลอกหุ้มเอ็น เสร็จแล้วกลับบ้านได้ แต่หลังผ่าตัดต้องหลีกเลี่ยงการใช้งานหนัก และการสัมผัสแผล ประมาณ 2 สัปดาห์
- 2.การผ่าตัดแบบปิด โดยการใช้เข็มเข็มหรือส้อมกดปลอกหุ้มเอ็นออกผ่านผิวหนังแทบไม่มีแผลให้เห็น แต่อาจมีอันตรายต่อเส้นเอ็นและเส้นประสาทที่อยู่บริเวณข้างเคียงทำให้เกิดอาการปวดแผลเวลาขยับนิ้วมือ ข้อนิ้วติดแข็ง มีอาการชาปลายนิ้ว

## การพยาบาล

- 1.หลังผ่าตัดให้ยกแขนที่ผ่าตัดให้สูงกว่าระดับหัวใจขณะนั่ง ยืน เดิน หรือวางแขนบนหมอนสูงขณะนอนพักเพื่อลดปวดและบวม

- 2.สังเกตการซึมเปื้อนของเลือดที่ผ้าพันแผล ถ้ามีต้องไป  
ทำแผลที่โรงพยาบาลหรือคลินิกใกล้บ้าน
- 3.ระวังไม่ให้แผลผ่าตัดถูกน้ำ เพื่อป้องกันการอักเสบติดเชื้อ
4. รับประทานยาบรรเทาปวด ยาต้านการอักเสบ ตาม  
แพทย์สั่ง
5. ภายหลังการผ่าตัดในระยะ 7 วันแรกหลัง การผ่าตัดให้ออกกำลังอย่างเบาๆ ระวังไม่ให้แผลผ่าตัดแยก
6. แพทย์นัดตัดไหมประมาณวันที่ 7 - 9 หลังผ่าตัด เมื่อ  
ตัดไหมแล้วให้ออกกำลังข้อมือเพิ่มมากขึ้น
7. หลีกเลี่ยงการใช้มือที่รุนแรงในระยะ 3 - 6 เดือนแรก  
หลังผ่าตัด สามารถกำมือให้สนิทและเหยียดให้สุด  
บริหารนิ้วมือบ่อยๆ ทุกวัน

วิธีการบริหารนิ้วมือ ข้างที่ทำการผ่าตัด มี  
จำนวนท่า 6 ท่า ให้นับรวมเป็น 1 รอบ ทำครั้งละ 10  
รอบ ควรทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 3 เวลา ดังนี้

- เหยียดนิ้วมือทั้ง 5 นิ้วให้ตึงตรง
- พับนิ้วมือตรงฐานนิ้วให้ปลายนิ้วมือ เหยียด  
ตรง
- งอนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว มาแตะที่ฐานนิ้ว
- กำนิ้วมือไว้ในอุ้งมือให้แน่น

- คลายนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว มาแตะที่ฐานนิ้ว
- เหยียดนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว ให้ตรงเต็มที่

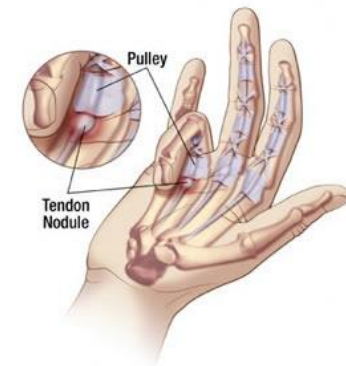
#### คำแนะนำในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ

1. หลีกเลี่ยงกิจกรรมใช้มือเปล่าในการทำงานควรใช้  
เครื่องทุ่นแรงแทน เช่น ใช้เครื่องซักผ้าแทนการซักผ้า  
ด้วยมือ ใช้กระบี่ปาล้อลากแทนการหิ้วของหนัก
2. หลีกเลี่ยงการใช้วัตถุมากระแทกโดยตรงกับฝ่ามือ  
และนิ้ว ควรมีผ้าหุ้มหนาๆ มารอง หรือใส่ถุงมือนุ่ม ๆ  
ขณะจับวัตถุแข็ง
3. บริหารนิ้วมือฝ่ามือด้วยท่างอนิ้วเหยียดนิ้วมือ และพัก  
มือเมื่อทำงานนานๆ
4. การยกของหนัก เช่น ตะกร้า ถุงพลาสติก และ  
กระบี่เอกสาร เป็นต้น ให้ใช้ผ้าหนาๆ รองมือและหิ้ว  
ลงน้ำหนักที่ฝ่ามือ ไม่ควรให้น้ำหนักตกที่นิ้วมือ



## นิ้วล็อก

## (Trigger Finger)



โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร 10400

ติดต่อโทร 02-3547600-28

ห้องผ่าตัดออร์โธปิดิกส์

อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 8

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า