



Frozen shoulder

อาการข้อไหล่ติด

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง **Frozen shoulder** (อาการข้อไหล่ติด)

1. ข้อมูลเบื้องต้น

โรคข้อไหล่ติด (Adhesive capsulitis / Frozen shoulder) เป็นโรคที่พบได้บ่อยในคนกลุ่มวัยกลางคน อายุ 40 - 60 ปี โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดและเคลื่อนไหวข้อไหล่ได้ลำบาก เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของเยื่อหุ้มไหล่ ทำให้มีการหนาตัวและเกิดการหดรั้ง สาเหตุของการเกิดยังไม่เป็นที่แน่ชัด อาจเกิดแบบไม่ทราบสาเหตุหรือทราบสาเหตุส่วนมากพบจากการบาดเจ็บจึงทำให้เกิดการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ เช่น มีกระดูกปลายแขนหักใส่เฟือกนาน 4 - 6 สัปดาห์ หรือผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บของเอ็นกล้ามเนื้อไหล่โดยมีอาการปวดจนต้องหยุดการใช้งาน ทำให้เกิดภาวะ frozen shoulder ได้

โดยจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- **ระยะที่ 1 Freezing phase** เป็นช่วงที่มีอาการอักเสบอาการเจ็บปวดที่รุนแรงโดยเฉพาะในช่วงกลางคืนจนรบกวนการพักผ่อนและการใช้ชีวิตประจำวัน
- **ระยะที่ 2 Frozen phase** ระยะนี้จะมีอาการปวดลดลงแต่จะมีอาการติดแต่มีอาการติดของไหล่มากขึ้น โดยเฉพาะการหมุนแขน เข้า - ออกและการกางแขน ผู้ป่วยมักบอกว่าไม่สามารถกางแขนเอื้อมมือหัวผมไม่ได้ ในเพศหญิงจะติดตะขอเสื้อในด้านหลังไม่ได้
- **ระยะที่ 3 Thawing phase** เป็นช่วงที่ผู้ป่วยขยับไหล่ได้น้อยลง อาการเจ็บปวดก็น้อย ซึ่งทั้ง 3 ระยะจะมีช่วงเวลาโดยเฉลี่ย 3 - 4 เดือน ในการดำเนินการของโรค จนกลับมาใช้งานได้ปกติใช้เวลาประมาณ 1 - 2 ปี

2. แนวทางการรักษา

การรักษาแบ่งออกเป็น 2 ช่วง

1. **ระยะปวดมาก** เป้าหมายการรักษาในระยะนี้ เพื่อลดอาการปวดและอักเสบ การรักษาในช่วงแรกจะเน้นการรักษาเพื่อลดอาการปวด เช่น ฉีดยา สเตียรอยด์ที่ข้อไหล่ การรับประทานยาแก้ปวดร่วมกับการรักษาทางกายภาพบำบัด
2. **ระยะที่ปวดน้อยลงแต่ยังมีการยึดติดที่มาก** เป้าหมายการรักษาในระยะนี้ เพื่อลดอาการเจ็บปวดและเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเฉพาะที่ระหว่างวันจะปวดน้อยลงกลางคืนจะไม่ปวด อาจจะใช้การรักษาด้วยความร้อนต้นหรือความร้อนลึกก่อนการดัดตั้งข้อไหล่

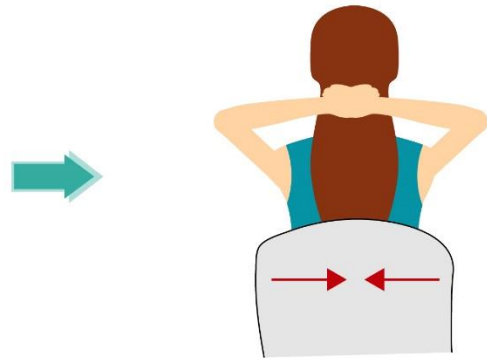
3. การรักษาทางกายภาพบำบัด

- การประคบแผ่นร้อน
- การดัดดึงข้อไหล่
- คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความถี่สูง
- คลื่นเหนือเสียง
- การออกกำลังกาย มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากในการบรรเทาและรักษาอาการของโรคโดยเน้นออกกำลังกายเน้นที่เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว
- ประคบเย็นหลังทำการรักษาทางกายภาพบำบัด
- Home program การออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายในผู้ป่วยข้อไหล่ติด

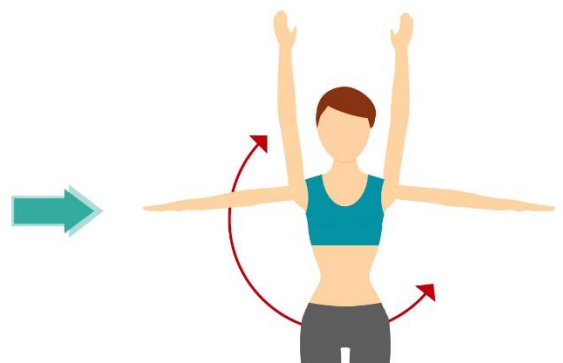
ท่าที่ 1 ท่าประสานมือ

นั่งหรือยืน ศีรษะตั้งตรง ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย แะไหล่ออก ทำท่าละ 10 ครั้ง/เซต ทำ 2 - 3 เซต/วัน



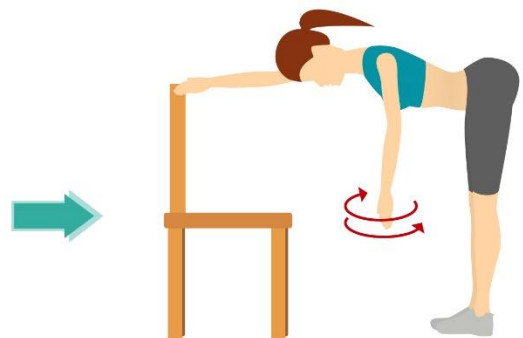
ท่าที่ 2 ท่ายกแขน

ยกแขนทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้า พยายามยกให้สูง เพื่อให้ต้นแขนชิดใบหู แล้วกลับลงท่าเดิม ค่อยเพิ่มมุมขึ้นออกกำลังข้อไหล่ พยายามเคลื่อนไหวข้อไหล่ ทุกทิศทาง ทำท่าละ 10 ครั้ง/เซต ทำ 2 - 3 เซต/วัน



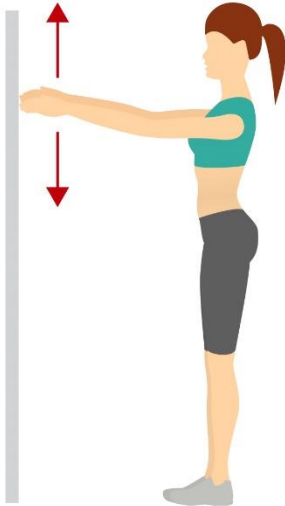
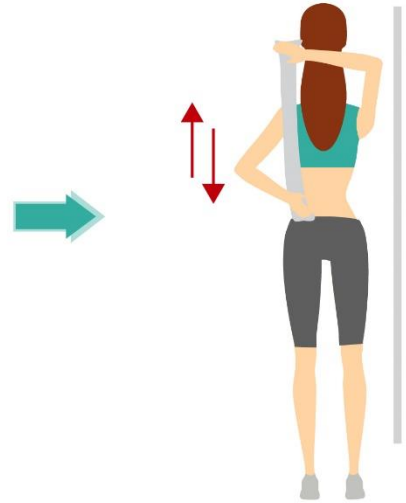
ท่าที่ 3 ท่าแกว่งแขน

แกว่งแขนไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างในออกข้างนอก แกว่งเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา ทำครั้งละ 1 - 2 นาที ทำ 10 ครั้ง/เซต ทำ 2 - 3 เซต/วัน



ท่าที่ 4 ท่าเกาหลัง

ยืนตรงใช้ฝ่ามือแตะตัวพาดบ่า มือจับปลายผ้าทั้งสองข้าง ไกลๆ กัน แขนตอยู่ข้างบน แขนปวดอยู่ข้างหลัง ค่อยๆ ใช้ แขนดึงผ้าขึ้นลงตรงๆ ทำ 10 ครั้ง/เซต ทำ 2 - 3 เซต/วัน

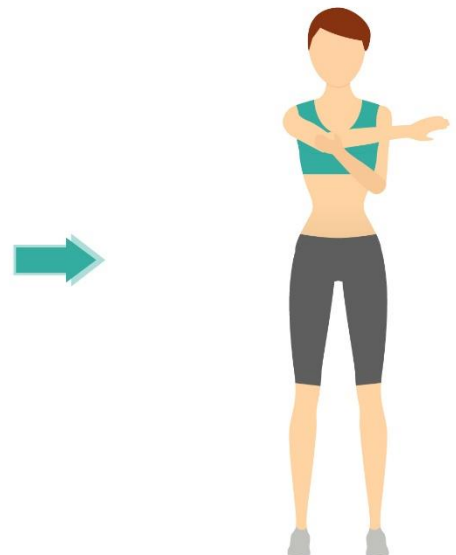


ท่าที่ 5 นิ้วไต่ฝาผนัง

ยืนหันหน้าเข้าฝาผนัง ระยะห่างจากผนัง 1 ช่วงแขน ใช้นิ้วแต่ละข้างไต่ฝาผนังขึ้น เมื่อรู้สึกตึงบริเวณหัวไหล่ ให้ค้างไว้ 10 วินาที แล้วขยับเส้นไว้ แล้วค่อยๆ ไต่เอามือลง มาสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 5 - 10 ครั้งต่อวัน ทำได้ทุกวันและพยายามไต่มือให้มากขึ้นตามลำดับเส้นที่ขยับไว้

ท่าที่ 6 ทำยืดกล้ามเนื้อแขน

ยืนใช้มือจับข้อศอกให้แขนข้ามร่างกายให้สุด ทำท่าละ 10 ครั้ง/เซต ทำ 2 - 3 เซต/วัน



หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00 - 20.00 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา