

## เทคนิคการปกป้องข้อในผู้ป่วยข้ออักเสบ

กัญญาลักษณ์ ฌ รังษี\*

โรคข้ออักเสบ (arthritis) คือภาวะที่มีการอักเสบของข้อซึ่งจะมีอาการแสดง คือปวด บวม แดง ร้อน กดเจ็บ อาจจะปวดตอนเช้าๆ กลางวันหรือกลางคืน เดิน ทำงาน ไม่สะดวกและถ้าเป็นเรื้อรังโดยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี อาจมีการสูญเสียการทำงานของข้อ โรคข้ออักเสบพบได้ในคนทุกวัย ในปัจจุบันพบว่า ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบมีอายุน้อยกว่า 65 ปี สาเหตุของโรคข้ออักเสบ นอกจากอายุที่มากขึ้นแล้ว ความอ้วนและวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้จำนวนผู้ป่วยโรคข้ออักเสบเพิ่มมากขึ้น โรคข้ออักเสบมีหลายชนิดแต่ที่พบได้บ่อยคือ โรคข้อเสื่อม (Osteoarthritis) และข้ออักเสบรูห์มาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

โรคข้อเสื่อม มักเกิดขึ้นที่มือ และข้อที่รองรับน้ำหนัก เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และหลัง เนื่องจากความเสียหายของกระดูกอ่อน ซึ่งทำหน้าที่รองรับแรงกระแทกรอบๆ ข้อ ทำให้กระดูกเสียดสีกัน เกิดความเจ็บปวดและสูญเสียการเคลื่อนไหว โรคข้ออักเสบรูห์มาตอยด์เป็นการอักเสบของข้อที่เกิดขึ้นหลายตำแหน่งในร่างกาย เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มข้อ ทำให้เกิด

อาการปวดข้อ ข้อฝืด ร้อน แดง และบวม การอักเสบของเยื่อหุ้มข้อนี้สามารถลุกลามเข้าทำลายกระดูกและกระดูกอ่อน โดยการปล่อยเอนไซม์ออกมาย่อยข้อที่เกิดการอักเสบจะผิรูปร่างไป เป็นผลให้เกิดความเจ็บปวดและสูญเสียการเคลื่อนไหว

อาการของโรคข้ออักเสบรูห์มาตอยด์โดยทั่วไปคือข้ออักเสบ บวม เคลื่อนไหวลำบาก และปวด ในระยะแรก ผู้ป่วยอาจรู้สึกถึงความอ่อนล้า ข้อฝืด และปวด อาการปวดบวมอาจเกิดขึ้นกับข้อเดียวกันทั้งสองด้านของร่างกายและมักเริ่มที่มือหรือเท้า อาการอาจเกิดได้ที่ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อคอ ข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อเท้า เมื่อเวลาผ่านไปข้อที่อักเสบจะถูกทำลาย

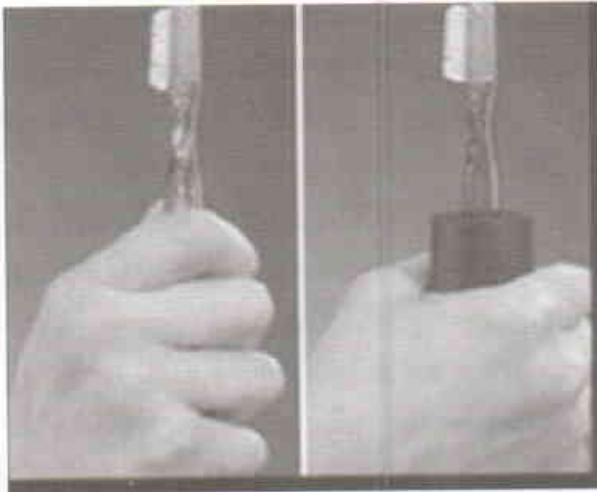
ในการทำงานหรือทำกิจกรรมใด ๆ ในชีวิตประจำวัน ข้อปกติจะถูกปกป้องโดยกล้ามเนื้อรอบ ๆ โดยกล้ามเนื้อจะรองรับแรงที่กระทำแทนข้อ ในขณะที่ข้อในโรคข้ออักเสบจะมีกลไกการเคลื่อนไหวที่แยลงขาดความมั่นคง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการทำลายของเอ็นหรือผิวของข้อนั้น ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะช่วยปกป้องข้อ และอุปกรณ์ดัดแปลงหลายๆ ชนิดสามารถช่วยลดความเครียดบริเวณข้อ

\* นักกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา นครราชสีมา 30000

ได้ การหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บต่อข้อ ลดการทำลายและการผิดรูปของข้อต่างๆ ควรใช้เทคนิคการปกป้องข้อ (Joint protection technique) ดังนี้

1. เคลื่อนไหวข้อแต่ละข้อจนสุดช่วง (แต่ต้องไม่เกิดการเจ็บปวด) อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

การเคลื่อนไหวข้อแต่ละข้อจนสุดช่วง เป็นการรักษาศักยภาพการเคลื่อนไหว (range of motion) ทั้งนี้ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อแต่ละข้อโดยปราศจากอาการเจ็บปวดอาจจะแปรเปลี่ยนไปในแต่ละวัน ควรค่อยๆ เคลื่อนไหวข้อแต่ละข้ออย่างช้าๆ การกระตุกหรือการเกิดแรงกระแทกบริเวณข้อใด ๆ ก็ตามล้วนแต่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อได้เสมอ



รูปที่ 1 การพันดามแปรงสีฟันเพื่อลดแรงกดต่อข้อนิ้วมือในขณะแปรงฟัน

2. เรียนรู้ทำความเข้าใจและตระหนักต่ออาการเจ็บปวดที่เกิดจากข้ออักเสบ

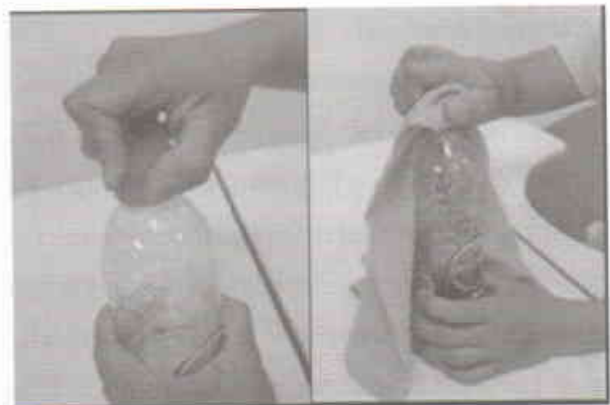
กิจกรรมหรืองานใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือเกิดความเครียดต่อข้อ ควรหลีกเลี่ยงและพยายามไม่ทำกิจกรรมหรืองานนั้นๆ ซ้ำอีก อาการเจ็บปวดที่เกิดจากข้ออักเสบซึ่งเกิดขึ้นมากกว่า 1 ชั่วโมงหลังทำกิจกรรมต่าง ๆ แสดงว่ากิจกรรมนั้นๆ หนักเกินไปกำลังของข้อนั้น โดยพึงระลึกเสมอว่าหากเกิดการปวดข้อนั้นย่อมหมายความว่าข้อกำลังถูกทำลาย



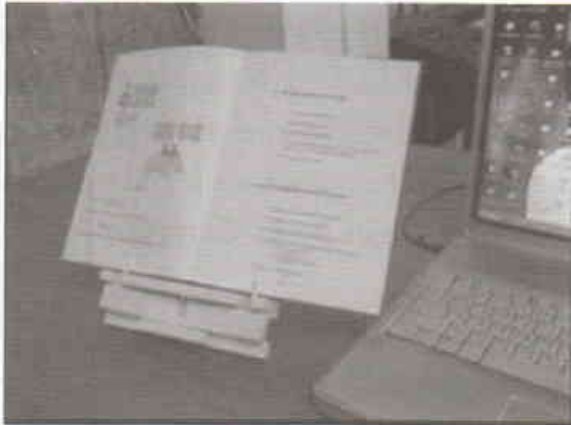
รูปที่ 2 สะพายกระเป๋าแทนการหิ้วลดแรงเครียดบริเวณข้อนิ้วมือ

3. ใช้ข้อนิ้วมืออย่างระมัดระวัง

ในแต่ละวันคนเราใช้ข้อนิ้วมือเคลื่อนไหวไปมาในการทำกิจกรรมประจำวันหรืองานต่าง ๆ ทำท่างในการเคลื่อนไหวหรือในการทำงานเหล่านั้นอาจก่อให้เกิดความเครียดต่อข้อนิ้วมือ ซึ่งผลคือความเสี่ยงในการเกิดความพิการของข้อนิ้วมือ ดังนั้นควรพิจารณาทักษะในการทำงานที่ง่ายและก่อให้เกิดความผิดรูปของข้อต่าง ๆ ให้น้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการกำมือที่แน่น การเสริมดามของใช้ เช่น พันดามด้วย โฟม ฟองน้ำ หรือผ้าขนหนู จะสามารถลดแรงเครียดต่อข้อนิ้วมือได้ หลีกเลี่ยงการหิ้วหรือถือของที่หนัก ไม่ควรใช้มือกำหรือจับสิ่งของที่ทำให้ข้อนิ้วตึง อย่าบิดหรือใช้ข้อนิ้วมือหนักเกินไป



รูปที่ 3 การหุ้มฝาขวดด้วยผ้าขนหนูในการเปิดฝาขวดจะช่วยลดแรงดึงในข้อนิ้วมือ



รูปที่ 4 การใช้ที่วางหนังสือช่วยยึดและจัดตำแหน่งของหนังสือให้พอเหมาะกับระดับสายตาไม่ต้องก้ม-เงยขณะใช้คอมพิวเตอร์

#### 4. เคลื่อนไหวร่างกายตามหลักการยศาสตร์ (Ergonomics)

การเคลื่อนไหวหรือท่าทางในการทำงานที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดประสิทธิผลในการใช้ข้อ และในบางครั้งอาจต้องปรับสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะเพื่อการปฏิบัติงาน เช่น

- ความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ต้องสัมพันธ์กัน และเหมาะสมกับผู้ใช้งานแต่ละคน โดยเฉพาะงานที่ต้องนั่งนาน ๆ ได้โต๊ะควรโล่งเพื่อให้ผู้นั่งทำงานสามารถเคลื่อนย้าย เก้าอี้และวางขาไว้ได้โต๊ะได้อย่างสะดวกสบาย



- เก้าอี้นั่ง ควรมีที่วางแขน เพื่อพุงน้ำหนักร่างกาย ควรปรับระดับความสูงได้ โดยปรับให้อยู่ในระดับที่สามารถวางเท้า 2 ข้างราบกับพื้น และในท่าเข่างอประมาณ 90 - 105 องศา พนักพิงต้องรองรับแผ่นหลังให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน อาจใช้หมอนเล็ก ๆ รองรับความโค้งของกระดูกสันหลังระดับบั้นเอว จะทำให้สามารถนั่งทำงานได้สบายขึ้น ความลึกของที่นั่ง ควรมีระยะห่างระหว่างข้อพับเข่าและขอบหน้าสุดของที่นั่งประมาณ 1-4 นิ้ว ถ้าที่นั่งสั้นเกินไป จะทำให้เกิดแรงกดบริเวณก้นและต้นขามาก ทำให้ปวดเมื่อยถ้าที่นั่งยาวเกินไป อาจเกิดแรงกดบริเวณหลังเข่า ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ปวดขาได้ง่าย

- 5. พยายามใช้กล้ามเนื้อและข้อส่วนที่แข็งแรงให้มากที่สุด เช่น การถือของโดยใช้ฝ่ามือ แทนนิ้วมือ กระจายน้ำหนักไปยังท่อนแขน อย่าใช้มือผลักเปิดประตูกระจกหนา ๆ หรือประตูหนักมาก ๆ ให้ใช้ท่อนแขนหรือลำตัวผลักเข้าไปแทน หรือการหยิบของตกควรใช้วิธีย่อตัวลงและหยิบของโดยรักษาหลังให้ตรงอยู่เสมอ การเคลื่อนย้ายสิ่งของควรใช้วิธีการเลื่อนแทนการยก พยายามถ่วงน้ำหนักให้ข้อต่าง ๆ อย่างเท่าเทียมกัน เช่น ถ้าจะยกของหนักก็ควรใช้มือทั้งสองข้างยกขึ้นพร้อมกัน



รูปที่ 5 การใช้ฝ่ามือและท่อนแขนในการถือหนังสือแทนการถือด้วยนิ้วมือ

6. หลีกเลี่ยงการใช้ข้อต่างๆ อยู่ท่าใดท่าหนึ่งเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน เช่น หากคุณต้องเขียนหนังสือเป็นระยะเวลานาน ควรเหยียดหรือแบมือทุก ๆ 10 หรือ 15 นาที ในการนั่งทำงานควรลุกหรือเปลี่ยนอิริยาบถทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง ข้อต่างๆ ของผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบมีแนวโน้มที่จะเกิดการผิดรูปในท่าที่มีการงอหรือบิดข้อ ดังนั้นท่าทางของร่างกายที่เหยียดตรงจะดีต่อข้อมากกว่าการงอหรือบิด



รูปที่ 6 ท่าที่นั่งที่เสี่ยงต่อการผิดรูปของข้อนิ้วมือและการปวดหลัง

7. ในช่วงที่ทำงาน พยายามพักเป็นระยะ ๆ ยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควรจัดเวลาพักและเวลาในการทำกิจกรรมให้สมดุลกัน การแบ่งงานที่ต้องทำให้มีความหนักเบาหรือเกิดความเครียดต่อข้อหนัก-เบา สลับกัน โดยควรหยุดพัก ก่อน ที่จะรู้สึกล้าหรือปวด

#### เอกสารประกอบการเรียบเรียง

1. Feinberg J, Trombly CA. Arthritis. In: Trombly CA, editor. Occupational therapy for physical dysfunction. 4th ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1995. p. 815-30.
2. O' Sullivan SB, Schmitz TJ. Physical Rehabilitation Assessment and Treatment. 3 rd ed. Philadelphia: F.A Davis; 1995. p. 423-49.
3. Available from [http://www.arthritis.org/conditions/tips\\_jointprotection.asp](http://www.arthritis.org/conditions/tips_jointprotection.asp)
4. Available from <http://www.centralmedic.com>
5. Available from <http://www.mayoclinic.com/health/arthritis>
6. Available from [http://www.vibhavadi.com/web/health\\_detail.php](http://www.vibhavadi.com/web/health_detail.php)
7. Available from [http://www.medicinenet.com/arthritis\\_physical\\_and\\_occupational\\_therapy.htm](http://www.medicinenet.com/arthritis_physical_and_occupational_therapy.htm)