อย่าละเลยอาการไหล่ติด

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2553

อาการข้อไหล่ติด มักจะพบหลังจากเจ็บข้อไหล่อยู่เป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน เมื่อความเจ็บบรรเทาเบาบางลงแล้ว อาการขอไหล่ติดจะตามมาด้วยการยกแขนไม่ขึ้น หรือยกแขนขึ้นมาแต่ละทีจะรู้สึกติดขัดไปหมด นอกจากใช้ชีวิตประจำวันได้ไม่ปกติแล้ว หากปล่อยไว้นานปัญหาอาจลุกลามใหญ่โตได

ดร.มนต์ทณัฐ โรจนาศรีรัตน์ โฆษกสมาคมการแพทย์ไคโรแพรคติกแห่งประเทศไทย บอกว่าอาการเตือนแบ่งได้เป็น 3 ระยะ เริ่มจากการเจ็บบริเวณไหล่ มีอาการติดขัด รู้สึกเจ็บทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว และสุดท้ายระยะฟื้นตัว อาการเจ็บจะลดลงเรื่อยๆ แขนข้างที่เจ็บจะเคลื่อนไหวได้มากขึ้นอย่างช้าๆ เมื่อฟื้นตัวจะหายเองได้ แต่มักเคลื่อนไหวแขนได้ไม่สุดเหมือนที่เคยทำ

ถ้าจะลองสังเกตตัวเอง ว่ามีอาการไหล่ติดหรือไม่ ลองเคลื่อนไหวด้วยท่าทางต่อไปนี้ หากรู้สึกเจ็บ ตึง ติดขัด แสดงว่ามีแววที่อาการไหล่ติดกำลังถามหา

- ลองเหยียดแขนไปหยิบของบนที่สูง

- ดันประตูหนักๆ ให้เปิดออก

- เมื่อสระผม หรือถูหลังให้ตัวเอง

- เมื่อสวมเสื้อหรือถอดเสื้อยืดเข้าออกทางศีรษะ

ดร.มนต์ทณัฐให้คำแนะนำในการฟื้นฟูร่างกายจากอาการไหล่ติดว่า ต้องพยายามยืดเยื่อหุ้มข้อไหล่ และเพิ่มการเคลื่อนไหวของขอไหล่ โดยใช้สภาพแวดล้อมรอบตัวมาเป็นตัวช่วย เช่น บันได ผนังห้อง คานโหน ช่วยในการทำกายบริหาร โดยหมั่นยืดร่างกายทีละน้อย ระยะแรกอาจมีเจ็บบ้างเล็กน้อย ต้องใช้เวลาในการบริหารหลายเดือนจนอาการลดน้อยลง แต่ถ้าทำแล้วเจ็บมากติดต่อกันหลายวันควรไปพบแพทย์

หรือลองหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการเข่าเสื่อม ไหล่ติด ได้ที่เว็บไซต์ www.chiromedbangkok.com

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก ไทยรัฐ