วิธีปฐมพยาบาลข้อต่อเคล็ดหรือแพลง

นำเสนอเมื่อ : 22 ม.ค. 2552

ข้อต่อเคล็ด หมายถึง การที่ข้อต่อมีการเคลื่อนตัวมากเกินไป ทำให้เนื้ออ่อนๆ ที่อยู่รอบข้อต่อ เช่น เยื่อเอ็นหุ้มข้อ หรือกล้ามเนื้อรอบๆ มีการฉีกขาด มักได้พบเสมอทุกข้อต่อ แต่ที่พบบ่อย คือ ข้อเท้า

สาเหตุที่ทำให้ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง เกิดจากข้อต่อบริเวณนั้นถูกบิด พลิกหรือแพลงไป อาจเป็นเพราะตกหรือพลาดจากที่สูง

อาการของผู้ที่ข้อต่อเคล็ดหรือแพลง มีดังนี้

1. บริเวณที่เป็นจะบวมและร้อน
2. เจ็บปวดมากและถ้ากดดูจะยิ่งเจ็บมาก
3. ข้อต่อบริเวณนั้นเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะจะมีอาการเจ็บ
4. อาจเกิดการชาไปทั่วบริเวณนั้น ซึ่งแสดงว่าเส้นประสาทถูกฉีกขาดไปด้วย

การปฐมพยาบาลข้อต่อเคล็ดหรือแพลง ปฏิบัติได้ดังนี้

1. ให้ส่วนของข้อต่อที่เคล็ดหรือแพลงอยู่นิ่งๆ โดยไม่ขยับเขยื้อน
2. ถ้าเป็นบริเวณมือหรือเท้า ควรจับยกให้สูงขึ้น และถ้าเป็นข้อมือควรคล้องแขนนั้นไว้ด้วยผ้าคล้องคอ
3. ให้ประคบด้วยน้ำร้อนหรือนวดเบาๆ ด้วยน้ำมันระกำ
4. นำผู้ป่วยไปพบแพทย์ และอาจต้องเข้าเฝือกเพื่อให้ข้อบริเวณนั้นพักนิ่งๆ ซึ่งจะช่วยทำให้หายใจเร็วขึ้น