

ข้อไหล่ เป็นข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้
ทุกทิศทางถ้ามีการบาดเจ็บหรือยึดติด
จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของ
แขนและมือลดลง

สาเหตุของการปวดไหล่

1. ถูกกระทบกระแทก

ในการเล่นกีฬาหรืออุบัติเหตุหรือจากการใช้งานอย่าง
หนักและรุนแรงผิดปกติ



2. การเสื่อมของเอ็นรอบข้อ

ทำให้ไหล่ติด ยกแขนหรือไขว้หลังไม่ได้



3. มีพยาธิสภาพบริเวณคอหรือสะบัก

มีกระดูกงอกทับเส้นประสาทหรือกลุ่มอาการปวด
กล้ามเนื้อ

อาการของการปวดไหล่

1. ปวดรุนแรงเคลื่อนไหวไม่ได้ อาจบวมแดงซ้ำได้
2. ปวดแบบตื้อๆ ตลอดเวลา

ข้อควรปฏิบัติเมื่อปวดไหล่

1. หยุดพักการใช้ข้อไหล่
2. ประคบด้วยความเย็น วันละ 2-3 ครั้ง เมื่อมีอาการ
อักเสบคือ ปวด บวม แดงร้อน/ซ้ำครั้งละ 15-30
นาที ใน 2-3 วันแรก เพื่อบรรเทาอาการอาการ
อักเสบที่ไหล่
3. เมื่ออาการอักเสบหายไปให้ประคบด้วยความร้อน
วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาทีบริเวณที่ปวด
4. อย่าบีบนวด ตัด หรือใช้แขนข้างปวดหัวของหนัก
ในระยะแรก เพราะทำให้ไหล่อักเสบมากขึ้น
5. บริหารข้อไหล่เมื่อทุเลापวดเพื่อป้องกันข้อติดแข็ง
6. ถ้าปวดมากหรือมีข้อติดแข็งควรปรึกษาแพทย์หรือ
นักกายภาพบำบัดทันที

การรักษาทางกายภาพบำบัดโดย

- การใช้ความร้อน / เย็น
- เครื่องมือทางกายภาพบำบัด
- เทคนิคการดัดดึง เพื่อยืดพังผืด
- การบริหารข้อไหล่ด้วยเครื่องมือและทำบริหารที่
เหมาะสม

ทำบริหารข้อไหล่ เพื่อป้องกันข้อไหล่ติด

1. ทำแกว่งแขน

เท้าแขนพอดีกับโต๊ะ ก้มตัวลงให้แขนเจ็บห้อยลงค่อยๆ
แกว่งไป หน้า-หลัง ใน-นอก แกว่งเป็นวงกลมตามและ
ทวนเข็มนาฬิกา



2. ทำไต่ผนัง

ยืนตรงแขนเหยียด เอานิ้วแตะฝาผนัง ไต่มือขึ้นตามฝา
ผนัง ค่อยๆ เพิ่มความสูงของมือมากขึ้นตามลำดับ จน
แขนเหยียดตรงลำตัวชิดผนังทำทั้งทำยื่นหันหน้าและหัน
ด้านหลังเข้าฝาผนัง



ทำทั้งทำยื่นหันหน้า หันด้านหลังเข้าฝาผนัง

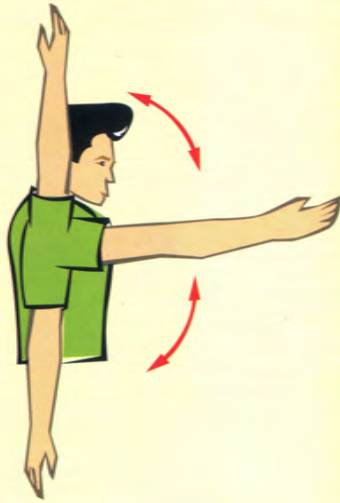
3. ทำยกแขนทุกทิศทาง

เคลื่อนไหวไหล่ทุกทิศทาง โดยทำให้ได้มากที่สุดจนรู้สึกยึดตึงที่ไหล่

กาง-หุบแขน



ยกแขนขึ้น-ลง



หมุนแขนเข้า-ออก



4. ทำยกไม้

ใช้มือสองข้างถือไม้ยาวๆ และยกขึ้น-ลงเหนือศีรษะ เอียงซ้าย-ขวา



5. ทำไขว้หลัง

ถือไม้ยาวๆ หรือผ้าเช็ดตัว ในท่าไขว้หลังแล้วดึงขึ้น-ลง ทำสลับแขน



กรณีที่มีไหล่ติด **เพิ่มท่าบริหาร** ดังนี้

1. ทำโน้มตัวเข้าหาฝ่าผนัง

ยืนหันหน้าห่างจากฝ่าผนัง 1 ฟุต ยกแขนเข้าฝ่าผนังในท่ากางแขนและงอศอก พยายามโน้มตัวให้อกชิดฝ่าผนังให้มากที่สุดจนรู้สึกยึดตึงไหล่

2. ทำจับโต๊ะย่อเข้า

ยืนหันหลังติดกับโต๊ะสองมือยึดขอบโต๊ะไว้ย่อเข้าทั้งสองลงช้าๆ จนรู้สึกตึงที่ไหล่



หนังสืออ้างอิง

1. ปวดไหล่ (สิ่งพิมพ์), สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2538

งานกายภาพบำบัด

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

โทรศัพท์. 0-2591-5455 ต่อ 6750-52

www.snmc.go.th

สงวนลิขสิทธิ์

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ
ทางการแพทย์แห่งชาติ

ปวดไหล่



งานกายภาพบำบัด

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข