

โรคฮิตกลุ่มคนทำงานกับคอมพิวเตอร์...การป้องกันและรักษา

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

โรคฮิตกลุ่มคนทำงานกับคอมพิวเตอร์

Sat, 09/20/2008 - 17:37 — somsak

ข้อมูลของสื่อ

File Name:

338-017

เล่ม:

338

เดือน-ปี:

06/2007

โรคฮิตกลุ่มคนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์

ดร.ศิรินัท เมฆโหรา คณะกายภาพบำบัดและวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวประยุกต์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานสามารถแบ่งได้หลายรูปแบบตามอวัยวะที่มีปัญหา ได้แก่ กล้ามเนื้ออักเสบ เส้นประสาทอักเสบ เอ็นอักเสบ และข้ออักเสบ ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ จะมีโรคเส้นประสาทที่ข้อมืออักเสบเป็นโรคฮิตที่มีการอักเสบของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ ที่มีชื่อเรียกว่า carpal tunnel syndrome (CTS) และ guyon canal syndrome (GCS) โดย CTS จะมีปัญหาการอักเสบของเส้นประสาทมีเดียน ขณะที่ GCS เป็นการอักเสบของเส้นประสาทอัลนาร์ ดังมีรายละเอียดดังนี้

อาการและอาการแสดง

เนื่องจากกลุ่มโรคนี้เกี่ยวข้องโดยตรงกับการอักเสบของเส้นประสาท ซึ่งเป็นเส้นประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อบางตัวของแขนส่วนล่างและมือ นอกจากนั้นยังนำกระแสประสาทจากตัวรับรู้ที่มือและแขนส่วนล่างไปยังไขสันหลังและต่อไปยังสมอง

ดังนั้น เมื่อเกิดความผิดปกติของเส้นประสาทเหล่านี้ ก็จะส่งผลต่ออาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อที่เส้นประสาทนี้ไปเลี้ยง และขณะเดียวกันอาจมีการสูญเสียความรู้สึกสัมผัสบริเวณมือ ขึ้นอยู่กับว่าเส้นประสาท ใดมีการอักเสบหรือถูกกดทับ และอาการจะถูกกระตุ้นเมื่อทำงานและอากาศที่เย็น

อาการของ CTS

- อาการชาทางด้านฝ่ามือของนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และครึ่งซีกของนิ้วนาง (ทางด้านใกล้นิ้วโป้ง)
- ถ้าอาการมากขึ้นจะส่งผลต่ออาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือ

และโคนนิ้วโป้ง

- มีอาการเจ็บมือทำงานหรือเมื่อข้อมืออยู่ในลักษณะงอ พับ กระดกข้อมือ หรือมีแรงกดบริเวณข้อมือ

อาการของ GCS

- อาการชาทางด้านฝ่ามือและหลังมือของนิ้วก้อย และครึ่งซีกของนิ้วนาง (ทางด้านใกล้นิ้วก้อย)
- ถ้าอาการมากขึ้นจะส่งผลต่ออาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งมือและกล้ามเนื้อโคนนิ้วก้อย
- มีอาการเจ็บมือทำงานหรือเมื่อข้อมืออยู่ในลักษณะกระดกข้อมือ หรือมีแรงกดบริเวณข้อมือ (ทางด้านใกล้นิ้วก้อย)

สาเหตุ

พบว่าภายในข้อมือมีอุโมงค์เล็กๆ ที่มีผนัง ๒ ด้านเป็นกระดูกโคนฝ่ามือ มีหลังคาเป็นเอ็นเหนียวๆ ภายในอุโมงค์นี้มีเอ็นของกล้ามเนื้อ ๙ กล้ามเนื้อ มีหลอดเลือด และเส้นประสาทที่มีชื่อเรียกว่า เส้นประสาทมีเดียน (median nerve) เมื่อมีการงอข้อมือ หรือบิดข้อมือ ก็จะทำให้อุโมงค์ แคบลง และเมื่อใช้มือในการกำหรือเหยียดหรือขยับนิ้ว ในลักษณะพิมพ์ดีด จะมีผลทำให้เอ็นของกล้ามเนื้อขยับไปมาตลอดเวลา ถ้ามีการใช้แรงมือมาก ๆ รวมทั้งการงอของข้อมือ หรือมีการกดทับที่ข้อมือ ย่อมมีสิทธิ์ทำให้มีการบีบรัดต่อเส้นประสาทมีเดียน และหลอดเลือด บริเวณนั้นได้ ส่งผลต่ออาการอักเสบและการบวมของเส้นประสาทมีเดียน ซึ่งไปรับความรู้สึกทางด้านฝ่ามือของนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง และครึ่งซีกของนิ้วนาง และเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งมือและโคนนิ้วโป้ง สามารถทำให้เกิดอาการชาบริเวณดังกล่าว และเกิดอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อที่เส้นประสาทไปเลี้ยง

ในขณะที่ข้อมือทางด้านนิ้วก้อยจะมีปุ่มกระดูกของข้อมือที่มีเส้นประสาทอัลนาร์ (ulnar nerve) วิ่งโค้งผ่านมาข้างๆ ในลักษณะเหมือนคลองในช่วงโค้ง

เส้นประสาทนี้จะรับความรู้สึกจากนิ้วก้อยและครึ่งซีกของนิ้วนาง รวมทั้งเลี้ยงกล้ามเนื้อบางมัดในมือ หากการทำงานที่ต้องวางข้อมือบนโต๊ะและมีการขยับข้อมือไปมา เช่น การใช้เมาส์ หรือการเขียนหนังสือ อาจส่งผลต่อการกดของเส้นประสาทอัลนาร์ได้ และเมื่อเส้นประสาทนี้เกิดการอักเสบ ก็จะเกิดอาการชาที่นิ้วก้อยและครึ่งซีกของนิ้วนาง ทั้งด้านฝ่ามือและหลังมือ รวมทั้งอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อบางมัดในฝ่ามือ

กลุ่มโรคเหล่านี้ พบในผู้หญิงมากกว่าในผู้ชาย ประมาณ ๓ ต่อ ๑ อาจเป็นเพราะอุโมงค์ที่บริเวณข้อมือของผู้หญิงจะเล็กกว่าของผู้ชาย และพบในกลุ่มคนอายุประมาณ ๒๐ ถึง ๕๐ ปี ในผู้ที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการใช้มือมีแรงกดที่ข้อมือ

อย่างไรก็ตาม อาจสังเกตได้ว่า ในกลุ่มคนที่ทำงาน เหมือนๆ กัน แต่บางคนเป็นโรคนี้ บางคนไม่เป็น อาจ มีสาเหตุมาจากลักษณะโครงสร้างไม่เหมือนกัน ขนาดของอุโมงค์ไม่เท่ากัน และความแข็งแรงของร่างกายแตกต่างกัน หรือบางคนอาจมีโรคอื่นๆ เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว โดยโรคเหล่านี้เป็นโรคที่ทำให้มีผลต่อการบวม เช่น ผู้ที่มีปัญหาไฮโปไทรอยด์ ขออักเสบรูมาตอยด์ โรคอ้วน และผู้ที่ เป็นเบาหวานที่มีปัญหาการอักเสบของปลายประสาท

การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกายเพื่อหาความผิดปกติของการอักเสบของเส้นประสาททำได้ไม่ยาก โดยดูจากการทำงานของเส้นประสาท ซึ่งมีหน้าที่หลักคือส่งการไหลเวียนเลือดไปทำงาน และรับความรู้สึก บุคคลทั่วไปสามารถ ทำการตรวจได้ดังนี้

- สังเกตความรู้สึกบริเวณมือว่ามีอาการผิดปกติไปหรือไม่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจเป็นความรู้สึกชาหรือแสบๆ แผลงๆ แปลกไปจากเดิมหรือไม่เท่ากันในแต่ละข้าง

- ใช้นิ้วโป้งไล่ถูวนที่ปลายนิ้วแต่ละนิ้ว ทั้ง ๒ ข้างพร้อมๆ กัน หากพบความรู้สึกสัมผัสไม่เท่ากันในแต่ละนิ้วแสดงว่าอาจมีความผิดปกติ

ทำการตรวจสอบที่ละเอียดไปกว่านั้นโดยใช้สไลด์ลูบหากพบว่าไม่สามารถรับรู้สึกได้หรือการรับรู้สึกเปลี่ยนไปหรือลดลงไป แสดงว่าอาจมีขอบกพร่องในการทำงานของเส้นประสาท อย่างไรก็ตาม ควรเปรียบเทียบบริเวณเดียวกันของแขนทั้ง ๒ ข้าง เมื่อทำการเคาะตามเส้นประสาท (อาจทดลองเคาะตามแขนส่วนล่าง) อาจพบว่าบางจุด บางบริเวณมี อาการแปลบๆ วิ่งไปปลายมือ

- อาจพบอาการอ่อนแรง เมื่อทดลองหนีบนิ้วเข้าหากัน หรือกางนิ้วออก บางคนอาจสังเกตจากแรงหยิบจับของลดลง

- สำหรับ CTS อาจทำการทดสอบด้วยท่างอข้อมือให้สุดแล้วค้างไว้ประมาณ ๑ นาที หากพบอาการชาบริเวณนิ้วโป้ง ชี กลาง และนาง ถือว่าผลเป็นบวก

นอกจากนั้น เป็นการตรวจพิเศษด้วยเครื่องมือ เช่น การตรวจการนำกระแสประสาท การตรวจคลื่นไฟฟ้า ดูการทำงานของกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องอัลตราซาวนด์ เพื่อดูการเคลื่อนไหวและขยับตัวของเส้นประสาท ซึ่งการตรวจเหล่านี้เป็นการตรวจโดยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

การป้องกันและการดูแลรักษาด้วยตนเอง

การป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มอาการของโรคนี้ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะหากปล่อยให้เกิดอาการขึ้นจะรักษาได้ยากและบางรายอาจมีความพิการหลงเหลืออยู่ ดังนั้น การรักษาควรทำตั้งแต่วินาทีแรกๆ เมื่อพบอาการของโรค โดยให้สังเกตตามระยะของโรคคือ ถ้ามีอาการขณะทำงาน แล้วเมื่อนอนพักตื่นขึ้นมาไม่มีอาการคงค้างถือว่าเป็นในระยะเริ่มแรก ให้ทำการรักษาเองได้ แต่ต้องพยายามหาวิธีป้องกัน

วิธีป้องกันคือ การปรับสภาพงานและสิ่งแวดล้อม ด้วยวิธีทางกายศาสตร์ดังที่กล่าวมาในหมอนขวานฉบับก่อนๆ เช่น การจัดสถานที่ทำงาน การระมัดระวังเรื่องแรงกดที่ข้อมือ และการเปลี่ยนหมุนเวียนงาน หากมีอาการอยู่ในระยะที่ ๒ หรือ ๓ ซึ่งเป็นระยะที่เมื่อนอนพักค้างคืนแล้วยังมีอาการหลงเหลืออยู่ ให้ไปพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อทำการรักษา และต้องทำการปรับเปลี่ยนเรื่องงานด้วย

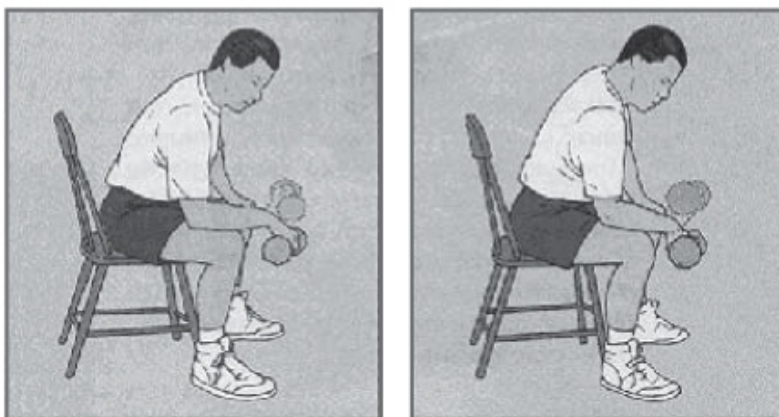
การออกกำลังกายมีส่วนช่วยในการรักษาและป้องกันไม่ให้เกิดโรค เพราะร่างกายที่แข็งแรงย่อมทนต่องานที่หนักได้ และเมื่อเกิดอาการก็จะไม่รุนแรงมากเท่าคนที่ไม่แข็งแรง ดังนั้นจำเป็นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ สำหรับท่าออกกำลังกายที่ช่วยรักษาโดยเฉพาะเมื่ออยู่ในระยะที่ ๑ และช่วยป้องกันโรคนี้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำดังนี้ ๑. ท่าออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ โดยการยื่นมือและแขนของข้างที่ต้องการยืดไปข้างหน้า ใช้นิ้วอีกข้างทำการช่วยกด งอข้อมือลง ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที ประมาณ ๕ ครั้ง โดยให้รู้สึกตึงประมาณ ๗/๑๐ โดย ๑๐ คือ ความรู้สึกที่ตึงมากที่สุดที่ทนไม่ไหว ดังนั้น

จึงเป็นความรู้สึกที่ตึงแต่ไม่มากนัก

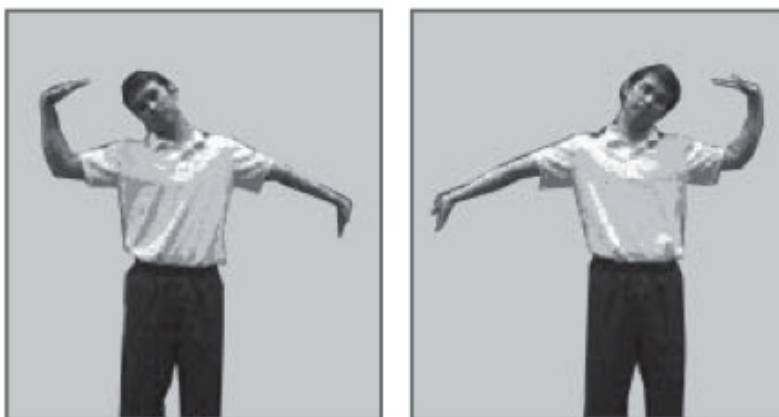
อีกทำคือ การเหยียดแขนออกพร้อมกระดูกข้อมือโดยใช้มืออีกข้างช่วยยึดให้ทำเหมือนกับท่าแรก ทั้ง ๒ ท่านี้ควรทำบ่อยๆ ไม่ควรทำครั้งละมากๆ และไม่ควรรกระตุ้นอาการ โดยให้สังเกตว่าหากหยุดทำจะไม่มีอาการคงค้างอยู่ หากมีอาการคงค้างอยู่ไหลดแรง เวลา หรือจำนวนครั้งลง

๒. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการใช้น้ำหนัก โดยอาจใช้น้ำใส่ขวดหรือตุ้มน้ำหนักก็ได้ แล้วทำการออกกำลังกายในท่าหงายมือ ยกน้ำหนัก และท่าคว่ำมือยกน้ำหนัก เช่นกันท่านสามารถออกกำลังกายโดยใช้หลักการว่าเมื่อทำแล้วจะไม่กระตุ้นอาการที่มีอยู่

๓. จากประสบการณ์และการทำงานวิจัยของผู้เขียน พบว่า รำไทยมีท่าคล้ายคลึงกับท่าที่ใช้ในการยืดเส้นประสาท และพบว่าสามารถช่วยผู้ป่วยที่มีอาการของโรคนี้ได้ เพียงแต่ต้องทำประมาณ ๕ นาทีสำหรับผู้ที่มีอาการ และมากกว่านั้นสำหรับผู้ที่ไม่มีอาการและอยากป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ อย่างไรก็ตาม อาจประยุกต์ทำรำไทยมาใช้ในการยืดเส้นประสาทได้ทำท่าดังรูป



ภาพการยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขนและข้อมือ



ภาพทำรำเพื่อยืดเส้นประสาทมีเดียนและอัลนา

