

Rotator Cuff Syndrome คือโรคอะไร? มีกี่ประเภท รักษาอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2569

Rotator Cuff Syndrome คือภาวะเส้นเอ็นไหล่ฉีกขาด อาจเกิดจากอุบัติเหตุหรือความเสื่อมของเส้นเอ็นจากการใช้งาน ทำให้ปวดไหล่ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไหล่ขยับได้น้อยลง

Rotator Cuff Syndrome คือโรคอะไร มีกี่ประเภท พร้อมวิธีรักษา



ภาวะปวดไหล่เรื้อรังที่ส่งผลให้การยกแขนหรือการเอื้อมหยิบของกลายเป็นเรื่องยากลำบาก อาจไม่ใช่เพียงแค่อาการปวดเมื่อยทั่วไป แต่เป็นสัญญาณเตือนของภาวะ [Rotator Cuff Syndrome](#) คือความผิดปกติของกลุ่มเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวข้อไหล่ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้เอ็นไหล่ฉีกขาดรุนแรง จนกระทบต่อการใช้งานข้อไหล่ในระยะยาวได้

ทำความรู้จัก Rotator Cuff Syndrome คือโรคอะไร?

ข้อไหล่เป็นข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้กว้างที่สุดในร่างกาย โดยมีกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น 4 มัดสำคัญที่เรียกว่า Rotator Cuff Muscles (ประกอบด้วย Supraspinatus, Infraspinatus, Teres Minor และ Subscapularis) ทำหน้าที่พยุงหัวกระดูกต้นแขนให้ล็อกติดกับเบ้าไหล่ได้อย่างมั่นคงในขณะที่เราขยับแขน

Rotator Cuff Syndrome คือภาวะบาดเจ็บหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเส้นเอ็นเหล่านี้ โดยพยาธิสภาพมักเกิดตรงจุดที่เส้นเอ็นเชื่อมกับกระดูกต้นแขน ความรุนแรงมีตั้งแต่การอักเสบระคายเคือง

รอยฉีกถลอกเล็กน้อย ไปจนถึงภาวะเอ็นขาดออกจากกัน
ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับเส้นเอ็นเพียงมัดเดียวหรือหลายมัดพร้อมกันก็ได้ ทำให้เกิดอาการปวดไหล่จนใช้งานไม่ถนัดเท่าเดิม
มีเสียงดังในข้อ ไหล่อ่อนแรง เคลื่อนไหวได้น้อยลง

Rotator Cuff Syndrome แบ่งเป็นกี่ประเภท



การจำแนกประเภทของภาวะ Rotator Cuff Syndrome จะช่วยให้ง่ายต่อการพิจารณาแนวทางการรักษา โดยสามารถแบ่งตามความหนาของรอยฉีกขาด และแบ่งตามกลไกการเกิดโรค ดังนี้

Rotator Cuff Syndrome ตามลักษณะการฉีกขาด

เมื่อมีการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด จะระบุลักษณะของเอ็นฉีก ได้ 3 ระดับหลัก คือ

- **เส้นเอ็นฉีกขาดบางส่วน (Partial Rotator Cuff Tear)**
เป็นภาวะที่เส้นเอ็นเกิดความเสียหายแต่เนื้อเยื่อยังไม่แยกออกจากกันทั้งหมด ยังคงมีความต่อเนื่องของเส้นใยอยู่บาง
- ☑ ☑ **เส้นเอ็นฉีกขาดตลอดความหนา (Full Thickness Rotator Cuff Tear)**
หรือภาวะเอ็นขาดออกจากจุดเกาะกระดูก ทำให้แรงพุงข้อไหล่ลดลงอย่างชัดเจน
- ☑ ☑ **เส้นเอ็นฉีกขาดขนาดใหญ่ (Massive Rotator Cuff Tear)** เป็นการฉีกขาดที่มีขนาดกว้าง (ปกติมากกว่า 5 เซนติเมตร) หรือมีการฉีกขาดของเส้นเอ็นตั้งแต่ 2 มัดขึ้นไป มักพบร่วมกับภาวะกล้ามเนื้อฝ่อลีบ (Muscle Atrophy)

Rotator Cuff Syndrome ตามสาเหตุการเกิด

- ☑ ☑ **เส้นเอ็นเสื่อมสภาพจากอายุและการใช้งาน** เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ที่พบ

มักเกิดจากการสะสมของการใช้งานซ้ำ ๆ ร่วมกับภาวะเสื่อมตามวัยที่ทำให้เลือดมาเลี้ยงเส้นเอ็นน้อยลง และเสี่ยงต่อการฉีกขาดแม้ไม่มีอุบัติเหตุชัดเจน

☑️ ☑️ **อุบัติเหตุ** เช่น การหกล้ม แขนกระแทกอย่างรุนแรง หรือการดึงข้อไหล่กะทันหัน โดยผู้ป่วยที่เอ็นขาดจากอุบัติเหตุ มักพบอาการปวดแปลบอย่างรุนแรงและยกแขนไม่ขึ้นทันที

Rotator Cuff Syndrome จะวินิจฉัยได้อย่างไร

เมื่อรู้เท่าทันแล้วว่า Rotator Cuff Syndrome คืออะไร มีอาการอย่างไรบ้าง? สิ่งที่เราควรทราบต่อไปของ Rotator Cuff คือ ขั้นตอนการวินิจฉัย โดยจะเริ่มจากการซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินอาการ ซึ่งแพทย์จะทดสอบกำลังของกล้ามเนื้อแต่ละมัด ตรวจหาตำแหน่งที่ปวด และดูความสามารถในการเคลื่อนไหวของไหล่ หลังจากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการตรวจทางรังสีวิทยาเพื่อยืนยันผล

☑️ ☑️ **การเอกซเรย์ (X-ray)** แม้จะไม่เห็นเส้นเอ็น แต่ช่วยตัดสาเหตุจากกระดูก เช่น กระดูกงอก (Osteophyte) ที่อาจเป็นตัวการไปขูดขีดเส้นเอ็น หรือตรวจดูว่ามีชิ้นส่วนของหัวไหล่ผิดปกติหรือหายไปหรือไม่

☑️ ☑️ **การตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI)** เป็นวิธีที่มีความละเอียดสูงที่สุด สามารถมองเห็นเส้นเอ็นได้อย่างชัดเจน ช่วยให้แพทย์บอกตำแหน่ง ขนาด และความรุนแรงของภาวะ Rotator Cuff Syndrome อย่างแม่นยำ รวมถึงประเมินสภาพกล้ามเนื้อโดยรอบเพื่อวางแผนผ่าตัด

Rotator Cuff Syndrome มีแนวทางการรักษาแบบไหนบ้าง?

แนวทางการรักษาจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เป็น ความรุนแรงโรค และอายุของผู้ป่วย ซึ่งแนวทางการรักษาหลัก แบ่งได้ดังนี้

การรักษาแบบไม่ผ่าตัด (Conservative Treatment) มักใช้กับผู้ป่วยที่มีเส้นเอ็นฉีกขาดบางส่วน หรือผู้สูงอายุที่ไม่ได้เน้นการใช้งานหนัก ทำได้โดยการพักใช้งานข้อไหล่ การไชยาเพื่อลดการอักเสบ การทำกายภาพบำบัดเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อและปรับสมดุลการเคลื่อนไหว

การรักษาด้วยวิธีผ่าตัด (Surgical Treatment) หากรักษาด้วยวิธีข้างต้นแล้วไม่ดีขึ้น หรือกรณีที่เป็นเอ็นไหล่ฉีกตลอดความหนา แพทย์มักแนะนำวิธีรักษา Rotator Cuff Syndrome คือผ่าตัดส่องกล้องข้อไหล่ โดยการเจาะรูเล็ก ๆ รอบข้อไหล่เพื่อสอดกล้องและอุปกรณ์เข้าไปซ่อมแซมเส้นเอ็น วิธีนี้ช่วยลดความเจ็บปวดหลังผ่าตัดและลดภาวะแทรกซ้อนได้ดี

แต่หลังผ่าตัดอาจต้องใช้เวลาพักฟื้น พร้อมใส่ใจการดูแลหลังผ่าตัดเอ็นหัวไหล่ โดยงดยกของหนัก 6-10 สัปดาห์ และทำกายภาพบำบัดต่อเนื่อง

Rotator Cuff Syndrome คือภาวะที่เส้นเอ็นรอบข้อไหล่ฉีกขาด ปล่อยให้ใช้งานไม่สะดวก

Rotator Cuff Syndrome
คือภาวะที่ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของข้อไหล่ หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลอย่างเหมาะสม อาจพัฒนาไปสู่เอ็นขาดถาวร ทำให้การเคลื่อนไหวของแขนลดลงและเกิดอาการปวดเรื้อรัง

การสังเกตอาการและเข้ารับการวินิจฉัยแต่เนิ่น ๆ
จึงเป็นทางออกที่ดีที่สุด
เพื่อให้หัวใจยังคงความแข็งแรงและใช้งานได้อย่างยาวนาน

โรงพยาบาลวิภาวดีมีบริการดูแลภาวะ Rotator Cuff Syndrome
โดยทีมแพทย์ศัลยกรรมกระดูกและข้อ พร้อมเครื่องมือวินิจฉัย เช่น
MRI และอัลตราซาวนด์
เพื่อประเมินความผิดปกติของเส้นเอ็นอย่างละเอียด
สามารถรักษาได้ทั้งแบบอนุรักษนิยม
และการผ่าตัดส่องกล้องซ่อมแซมเส้นเอ็นแผลเล็ก
พร้อมโปรแกรมกายภาพบำบัดที่ออกแบบมาเฉพาะบุคคล
เพื่อฟื้นฟูหัวใจให้กลับมาใช้งานได้เป็นปกติ

ช่องทางการติดต่อ

Facebook: Vibhavadi Hospital

Line: @Vibhavadihospital

Email: custserv@vibhavadi.com

Tel: 02-561-1111 หรือ 02-581-1111