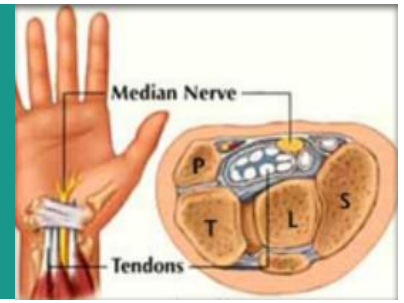


พังผืดกดทับเส้นประสาทมือ

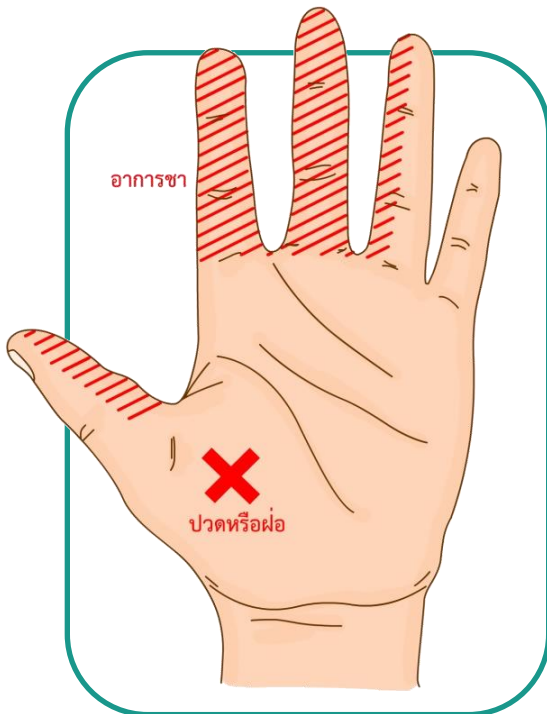
Carpal tunnel syndrome



ภาวะพังผืดกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือ

สาเหตุการกดทับเส้นประสาทมีเดีย

(compressive neuropathy of median nerve) หรือที่รู้จักกันทั่วไปคือภาวะ carpal tunnel syndrome ผู้ป่วยอาจจะมาด้วยเรื่องปวดบริเวณมือหรือชาที่มือ



อาการปวดอาจจะเป็นมาก ตอนนอนหรือตอนเช้า

ใช้การสับัดข้อมือ อาการดังกล่าวจะดีขึ้น

แรงกดของนิ้วมือจะลดลงร่วมกับ กล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือพังนิ้วโป่งพอง หากเส้นประสาทถูกกดมานานและรุนแรง

การรักษาด้วยการผ่าตัด

transverse carpal ligament ออก ซึ่งจะช่วยลดความดัน

ในช่อง carpal tunnel ส่งผลทำให้ลดการกดทับตัวเส้นประสาท median ลดลง



การออกกำลังกายเส้นเอ็น บริเวณมือ

Hand exercises



1. ข้อมือตรง
เหยียดข้อนิ้วให้ตรง



2. งอข้อนิ้ว



3. งอนิ้วเป็นมือกวัก



4. งอนิ้วมาบริเวณฝ่ามือ



5. กำมือให้สุด

แต่ละท่าทำค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง
เท่ากับ 1 เซต ทำ 3 เซต เช้า กลางวัน เย็น