



นางสาวจุฬารัตน์ เชื้อเขตกิจ  
งานแพทย์แผนไทย  
รพร.ตะพานหิน

## นิ้วโป่ง

นิ้วโป่ง เป็นเส้นเอ็นอักเสบแบบนิ้วโป่ง (Trigger finger) ที่เรียกกันหลายชื่อ เช่น นิ้วล็อก นิ้วโป่ง เอ็นนิ้วมือ ฯลฯ เกิดขึ้นได้กับทุกนิ้ว แต่ที่พบบ่อยคือ นิ้วนาง นิ้วกลาง และนิ้วหัวแม่มือ และตำแหน่งที่เกิดการอักเสบคือ บริเวณโคนนิ้วข้างใดข้างหนึ่ง ทำความรู้จักกับนิ้วโป่ง และบำบัดรักษาด้วยวิธีการทางแพทย์แผนไทย ดังนี้

## นิ้วโป้ง

**สาเหตุ:** เกิดจากการอักเสบของเยื่อหุ้มเส้นเอ็นที่งอนิ้ว ซึ่งอยู่ที่บริเวณฝ่ามือ ตรงตำแหน่งโคนนิ้ว

**อาการ:** มีอาการเหมือนนิ้วล็อค คือ กำมืองอนิ้วได้ แต่เวลาเหยียดนิ้วออก นิ้วใดนิ้วหนึ่งเกิดเหยียดไม่ออก และจะมีอาการปวดเจ็บมาก เวลางอนิ้วมือหรือกำมือหรือเหยียดนิ้วออกไม่สุด มักมีอาการรุนแรงตอนตื่นนอนตอนเช้า หรืออากาศเย็น

# นิ้วโป่ง

## การตรวจก่อนการรักษา:

- 1) ตรวจสอบการบวม แดง ร้อน หรือไม่
- 2) ตรวจสอบการสีบของกล้ามเนื้อที่นิ้วมือ
- 3) ตรวจสอบโดยการคลำบริเวณโคนข้อนิ้วพบก้อนโปนขึ้นมาหรือไม่
- 4) ตรวจสอบองศาของการเคลื่อนไหว โดยการให้กำมือและเหยียดนิ้วมือ
- 5) ทดสอบแรงกำและแรงเหยียด

# นิ้วโป้ง

## วิธีการรักษา:

- 1) จุดสัญญาณทั้ง 5 แขนด้านใน เน้นจุดสัญญาณ 4, 5 (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 ส. 1-5 แขนด้านใน

# นิ้วโป่ง

## วิธีการรักษา:

2) จุดสัญญาณทั้ง 5 แขนด้านนอกเน้นจุดสัญญาณ 5 (ดังภาพที่ 2)



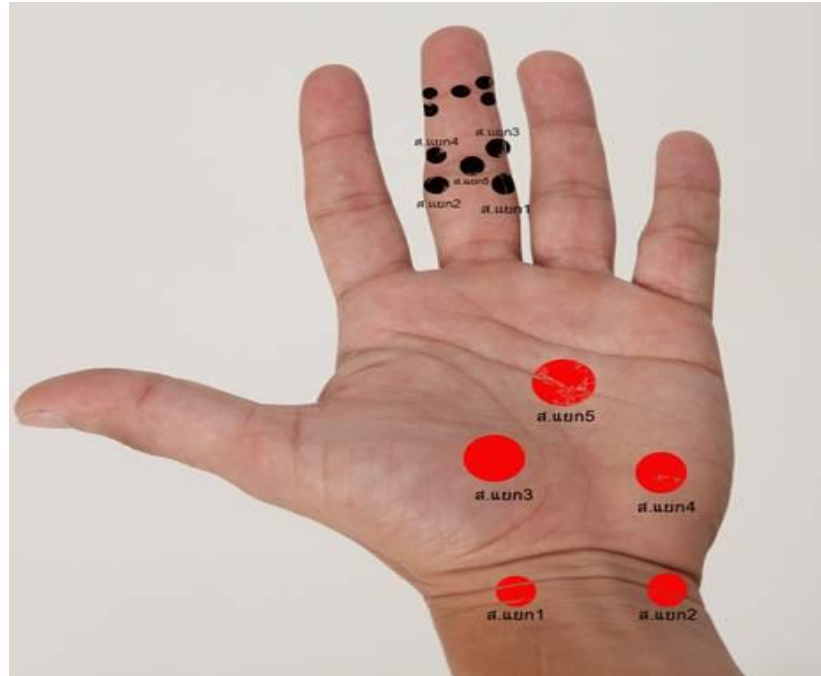
ภาพที่ 2 ส. 1-5 แขนด้านนอก

# นิ้วโป้ง

## วิธีการรักษา:

- 3) เน้นจุดสัญญาณ 5 แขนด้านใน และสัญญาณแยกข้อมือ และจุดกลางฝ่ามือกดเดินเส้นไปตามเส้นเอ็นถึงโคนนิ้วที่เป็น พยายามกดคลำพังผืดและกดเน้นให้คลายตัว (ดังภาพที่ 3)
- 4) นวดรอบจุด โคนข้อนิ้วที่เป็น และกดจุดสัญญาณทั้ง 5 ของข้อนิ้ว (ดังภาพที่ 3)
- 5) เขี่ยพังผืดที่โคนนิ้ว โดยมือที่ถนัดกดที่โคนนิ้วจุดที่เป็นแรงพอประมาณกดนิ่งไว้ จากนั้นใช้มืออีกข้างจับนิ้วมือที่เป็น ดึง ยืดข้อนิ้วออกตรงๆ แล้วหมุนควงเป็นวงกลมประมาณ 3 รอบ และดึงหักพับเข้ากลางฝ่ามือ จะต้องทำอย่างระมัดระวังดูอาการคนไข้เป็นหลัก ถ้าเจ็บมากต้องค่อยๆ ทำและให้ระวังมากเป็นพิเศษ (ดังภาพที่ 3)

# นิ้วโป้ง



สีแดง คือ สัญญาณแยกข้อมือ

สีดำ คือ สัญญาณแยกนิ้วมือ

ภาพที่3 สัญญาณแยกข้อมือและสัญญาณแยกนิ้วมือ



# นิ้วโป่ง

**การตรวจหลังการรักษา:** ตรวจเช่นเดียวกับก่อนการรักษา

**คำแนะนำ:**

- 1) ปรคบความร้อนหรือแช่น้ำอุ่น
- 2) ทำบริหารกำมือและแบมือทำเช้าเย็นทุกวัน
- 3) งดของแสลง

เอกสารอ้างอิง จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์ ฉบับที่ 2 ปี 2555 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. นิ้วโป่ง. อาจารย์ กิตติ ลีสยาม อ่างใน

[http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55\\_2/thai.htm](http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book55_2/thai.htm)