

วิชาการตึก

เรื่อง กล้ามเนื้ออักเสบ

กล้ามเนื้ออักเสบ แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มโรค คือ

1. โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (Myofascial pain syndrome)
2. โรคกล้ามเนื้ออักเสบทั่วตัว (Myositis)

โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (Myofascial pain syndrome)

เป็นโรคที่หลายๆคนคงมีอาการอยู่ เช่น ปวดต้นคอ ปวดบ่า และปวดเอว ปวดหลัง หรือปวดแขนขาจากการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมต่างๆ โดยอาการปวดนี้เกิดขึ้นและไม่หายสักที ปวดเรื้อรังติดต่อกันนาน ในกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดจะมีจุดกดเจ็บ (Trigger points) จุดกดเจ็บนี้จะทำให้มีอาการปวดร้าวไปบริเวณอื่นได้

โรคกล้ามเนื้ออักเสบทั่วตัว (Myositis)

เป็นการอักเสบที่ส่งผลต่อกล้ามเนื้อและเยื่อกล้ามเนื้อ ซึ่งมักมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง และกล้ามเนื้อหลังเดินหรือยืนเป็นเวลานาน จะมีอาการเจ็บและบวมที่กล้ามเนื้อ เป็นในระยะสั้นๆ หรือเป็นเรื้อรัง สาเหตุคือ เกิดจากการติดเชื้อจากการได้รับบาดเจ็บ โรคระบบภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรือผลข้างเคียงจากการใช้ยา

สาเหตุของกล้ามเนื้ออักเสบ

สาเหตุของกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง เกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อมัดนั้นเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง เช่น เกิดจากการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ การเล่นกีฬาโดยใช้กล้ามเนื้อเดิมซ้ำๆ ทุกวัน เมื่อกล้ามเนื้อเกิดการใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดการเกร็งตัวสะสมจนเกิดเป็นก้อนอักเสบ ที่เรียกว่า จุดกดเจ็บ ซึ่งเจ้าก้อนเนื้อนี้เองเป็นตัวการทำให้เกิดโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

การอักเสบ

การอักเสบเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดการอักเสบได้ทุกส่วนของร่างกายจะส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อ และมักมีอาการอักเสบรุนแรงของกล้ามเนื้อตามมา ซึ่งสาเหตุของการอักเสบที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันตัวเองผิดปกติทำให้ร่างกายหันมาทำลายตัวเอง เช่น โรคผิวหนังและกล้ามเนื้ออักเสบ เช่น SLE, IBM เกิดจากความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง

การติดเชื้อ

การติดเชื้อ ที่เป็นสาเหตุของกล้ามเนื้ออักเสบส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อไวรัสโรคหัด ไขหวัดใหญ่ และเชื้อไวรัสเอชไอวี กล้ามเนื้ออักเสบอาจจะเกิดจากเชื้อเหล่านี้บุกเข้าไปยัง เนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อโดยตรงหรือมีการปล่อยสารไปทำลายใยกล้ามเนื้อให้เกิดความเสียหาย

การบาดเจ็บจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต อุบัติเหตุหรือการออกกำลังกาย

กล้ามเนื้ออักเสบอาจการยกของหนักทำให้ปวดหลัง การที่ก้มตัวลงไปหยิบของจาก พื้นชั้นที่สูงกล้ามเนื้อหลังต้องเกร็งตัวอย่างมากในการออกแรงยกและของที่ยกมีน้ำหนักที่มากเกินไปทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมาก จนเกิดกล้ามเนื้ออักเสบทำให้ปวดระยะเฉียบพลันได้ กล้ามเนื้ออักเสบจากการเล่นกีฬาหรือเกิดอุบัติเหตุระหว่างเล่นกีฬา เช่น ช้อเท้าพลิก เอ็นเข่าฉีก ล้มกระแทกพื้น ออกกำลังกายหนักเกินไป สามารถกระตุ้นให้เกิดภาวะกล้ามเนื้ออักเสบขึ้นมาได้

การใช้ยารักษาโรคบางประเภท

การใช้ยารักษาโรคหลากหลายชนิดที่สามารถส่งผลทำให้กล้ามเนื้ออักเสบได้ เช่น ยาลดไขมันในเลือด(Statins) ยาโคลชิซินรักษาเก๊าท์ (Colchicine)ยาไฮดรอกซีคลอโรควิน สำหรับรักษาข้อรูมาตอยด์ โรคลูปัส และโรคมาเลเรีย ยารักษาโรคไวรัสตับอักเสบอัลฟาอินเทอร์เฟอรอน และยาที่มีส่วนผสมของสารเสพติดอย่างโคเคนและแอลกอฮอล์ เป็นต้น

อาการกล้ามเนื้ออักเสบ

1. มีอาการปวดร้าวลึกๆ ของกล้ามเนื้อ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาจจะปวดตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะเวลาทำงาน
2. ความรุนแรงของอาการปวด มีได้ตั้งแต่แค่เมื่อย ล้า ปวดรำคาญ จนถึงปวดทรมานจนไม่สามารถขยับกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดได้
3. อาจจะมีอาการปวดร่วมกับอาการชา
4. บางรายอาจมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง นอนไม่หลับ
5. มีความผิดปกติของโครงสร้างกล้ามเนื้อร่างกาย เช่น กระดูกสันหลังคด ระดับไหล่ไม่เท่ากัน ขาสั้นยาวไม่เท่ากัน จึงทำให้เกิดภาวะการทำงานของกล้ามเนื้อไม่สมดุลกัน เป็นเหตุให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณนั้นได้

กล้ามเนื้ออักเสบอันตรายอย่างไร

กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังอาการอาจจะไม่รุนแรงมากนัก แต่หากปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษาให้หายเป็นปกติ อาจทำให้เรามีโรคแทรกซ้อนเหล่านี้ได้

1. กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเฉียบพลัน อาการเริ่มแรกจะเหมือนไข้หวัดใหญ่ คือ มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย อาเจียน อ่อนเพลีย เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นช้ากว่าปกติ อาจเสียชีวิตได้โดยไม่รู้ตัว
2. กล้ามเนื้ออักเสบทั้งตัว อาการจะรู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนแรงยกแขนไม่ค่อยขึ้น บางคนที่มีอาการรุนแรงอาจจะไม่สามารถลุกจากเตียงได้ หายใจลำบาก อาจอาการร้ายแรงจนถึงขั้นระบบทางเดินหายใจล้มเหลวเพราะกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจเกิดการอักเสบ สาเหตุของโรคนี้เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง
3. ออฟฟิซินโดรม ปัญหากล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งสะสมติดต่อกันเป็นเวลานานจนทำให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบ พบจุดกดเจ็บตามบริเวณที่ปวด

การรักษากล้ามเนื้ออักเสบ

รักษาด้วยการใช้ยา

โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (Myofascial pain syndrome)

-ยาที่สามารถซื้อทานเองได้ตามร้านขายยา ได้แก่ ยาแก้ปวด พาราเซตามอล ยาต้านอักเสบ แอสไพริน ไอบูโพรเฟน ไดโคฟีแน็ก ยาลายกล้ามเนื้อ นอร์จิสิติก หรือใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ตรวจ

โรคกล้ามเนื้ออักเสบทั่วตัว (Myositis)

-ห้ามซื้อรับประทานเองต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์เท่านั้น ต้องรักษาด้วยยากดระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ได้แก่ เพรดนิโซน อะซาไธโอพรีน และเมโทเทรกเซต

รักษาด้วยการกายภาพบำบัด

โรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (Myofascial pain syndrome) สามารถรักษาด้วยเครื่องมือ

กายภาพบำบัด ดังนี้

1. เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า ช่วยคลายกล้ามเนื้อขั้นต้นขั้นลึก
2. เครื่องอัลตราซาวด์ ช่วยคลายก้อนกล้ามเนื้อแข็งและเกร็งตัวให้นิ่มลง
3. เครื่องไฮเพอร์แวลเซอร์ ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น
4. เครื่องอบความร้อนลึก ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดการอักเสบ
5. การประคบเย็นลดการอักเสบของกล้ามเนื้อขั้นต้น

โรคกล้ามเนื้ออักเสบทั่วตัว(Myositis) ทางกายภาพบำบัดไม่สามารถช่วยให้อาการปวดทุเลาลงได้ จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อทานยากดภูมิคุ้มกัน ตามแพทย์สั่งเท่านั้น

ข้อวินิจฉัยการพยาบาล : ไม่สุขสบายเนื่องจากปวดกล้ามเนื้อ

ข้อมูลสนับสนุน

Complain ปวด Pain 6 คะแนน

เป้าหมายการพยาบาล

Pain < 4/10 คะแนน

กิจกรรมการพยาบาล

- ประเมิน pain score
- ดูแลให้ยาแก้ปวดตามแผนการรักษา
- จัดทำเพื่อความสุขสบาย
- แนะนำให้เปลี่ยนอิริยาบถให้เหมาะสม
- ให้การพยาบาลด้วยความนุ่มนวล
- ประเมิน ทุก 2 hr

พลิพร วิวัฒน์วรกาญจน์

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ