Pace wellness

“ข้อไหล่ติด”

โรคข้อไหล่ติด (FROZEN SHOULDER) หรือชื่อทางการแพทย์เรียกว่า “ADHENSIVE CAPSULITIS”

เป็นภาวะที่มีการติดและตึงรั้งของโครงสร้างภายในข้อไหล่ ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่โดยส่วนมากเกิดจากการไม่ได้ขยับหรือเคลื่อนไหวข้อไหล่เท่าที่ควร หรือเป็นภาวะที่เกิดขึ้นหลังจากการผ่าตัดบริเวณข้อไหล่หรือบริเวณใกล้เคียง ทำให้เกิดการจำกัดการเคลื่อนไหว และอาการปวดขณะขยับ

โดยปกติแล้วอาการจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นช้า ๆ และสามารถดีขึ้นเองได้ภายใน 1-3 ปี

Pace wellness

การดำเนินโรคและอาการ “ข้อไหล่ติด”

ระยะที่ 1 FREEZING STAGE	ระยะที่ 2 FROZEN STAGE	ระยะที่ 3 THAWING STAGE
ในระยะแรกจะมีอาการปวดข้อไหล่มาก ขณะที่มีการเคลื่อนไหว และเริ่มส่งผลกระทบในการจำกัดการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ (ช่วง 2-9 เดือนแรก)	ระยะที่สอง อาการปวดเริ่มบรรเทาลง แต่การเคลื่อนไหวมีการจำกัดมากขึ้น เริ่มส่งผลต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากขึ้น (ช่วง 4-12 เดือน)	ในระยะนี้การขยับเคลื่อนไหวและอาการปวดจะเริ่มค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ (ช่วง 5-24 เดือน)

Pace wellness

ปัจจัยเสี่ยง
“ข้อไหล่ติด”

อายุ
40 ปีขึ้นไป

เพศ
เพศหญิง > เพศชาย

รูปแบบการใช้ชีวิต
/การทำงาน
ไม่ค่อยมีเคลื่อนไหว

อุบัติเหตุ/ประวัติการผ่าตัด

ปัจจัยส่งเสริมอื่น ๆ
เช่น โรคเบาหวาน หัวใจ ไทรอยด์

Pace
wellness

การป้องกัน
“ข้อไหล่ติด”

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดประการหนึ่งของอาการข้อไหล่ติดคือ การไม่ขยับไหล่ขณะฟื้นตัวจากอาการบาดเจ็บที่ข้อไหล่ แขนหัก หรือโรคหลอดเลือดสมอง

หากคุณได้รับบาดเจ็บที่ทำให้ขยับข้อไหล่ได้ยากขึ้น ให้ลองปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูและนักกายภาพบำบัด ที่จะสามารถช่วยรักษาความสามารถในการขยับข้อไหล่ไว้หรือฟื้นฟูอาการดังกล่าวได้