



หัวไหล่ติด

อาการไหล่ติดนั้น เป็นภาวะที่หัวไหล่เกิดอาการปวด ชัด หรือยึดล็อก ซึ่งเป็นปัญหาที่มักเกิดในผู้ป่วยวัยกลางคนจนถึงผู้สูงอายุ โดยมีจะพบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งความรุนแรงของอาการไหล่ติดนั้น มีตั้งแต่อาการปวดเล็กน้อยเวลายกแขน ไปจนถึงขั้นที่ไม่สามารถยกแขนได้เลย เพราะหัวไหล่ถูกยึดล็อกจนไม่สามารถขยับได้ อาการไหล่ติดคือ การที่มีพังผืดไปเกาะยึดบริเวณ เอ็นหัวไหล่ ข้อต่อหัวไหล่หรือกล้ามเนื้อหัวไหล่ จนทำให้หัวไหล่เกิดอาการปวด ยึด ร็ง ไม่สามารถขยับได้อย่างอิสระ อาการไหล่ติด เกิดจากการกล้ามเนื้อหรือเอ็นบริเวณไหล่อักเสบนั้น ซึ่งสามารถเกิดจาก

1. การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่น การตีกอล์ฟ การยกเวท เป็นต้น
2. อาการออฟฟิศซินโดรมเรื้อรังที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จนอาการลุกลามไปถึงบริเวณหัวไหล่
3. อาการที่ต่อเนื่องมาจากภาวะกระดูกต้นคอมีปัญหา และลุกลามเข้าเนื้อเยื่อบริเวณไหล่
4. อุบัติเหตุ การโดนกระแทก บริเวณหัวไหล่ การอักเสบจากสาเหตุดังกล่าว ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัว เกร็ง และทำให้เกิดพังผืดเข้ายึดเกาะ ทำให้เอ็นและเนื้อเยื่อบริเวณนั้นยึดหยุ่นได้น้อยลง และส่งผลให้การเคลื่อนไหวของข้อไหล่ถูกจำกัด เคลื่อนไหวลำบาก เช่น ไม่สามารถยกแขนได้สุด ไหว้หลังไม่ได้ สวมใส่เสื้อผ้าลำบาก เพราะจะรู้สึกเจ็บ หรือปวดบริเวณหัวไหล่ และต้นแขน

รายการที่ได้รับ

1. รักษาหิวโหล่ติด โดยการนวดกดจุดรักษา เป็นการกดจุดเพื่อคลายกล้ามเนื้อชั้นลึก อันเป็นสาเหตุหลักของอาการปวดและกดจุดสัญญาณต่างๆ เพื่อรักษาอาการหิวโหล่ติด รวมถึงการเขยื้อนข้อหิวโหล่ เพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของหิวโหล่การรักษาในผู้ป่วยแต่ละรายอาจจะไม่เหมือนกันแล้วแต่อาการ และระยะของโรคหิวโหล่ติด
2. ประคบสมุนไพร ด้วยลูกประคบสมุนไพรสดผ้าคราม เพื่อเป็นการลดอาการฟกช้ำ หรือเพื่อบรรเทาอาการปวดจากการกดจุดรักษา
3. ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ รักษาหิวโหล่ติด กลุ่มยารสร้อน สุขุม เม้าเบื้อ เปรี๊ยะว เค็ม ที่ช่วยกระจายเลือดลมที่คั่งค้างให้ไหลเวียนได้สะดวก ยารสสุขุมร้อน เพื่อกระจายลมและไฟ ถ่ายเส้น/คลายกล้ามเนื้อบริเวณที่มีอาการ