



มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

# ท่าบริหารป้องกัน

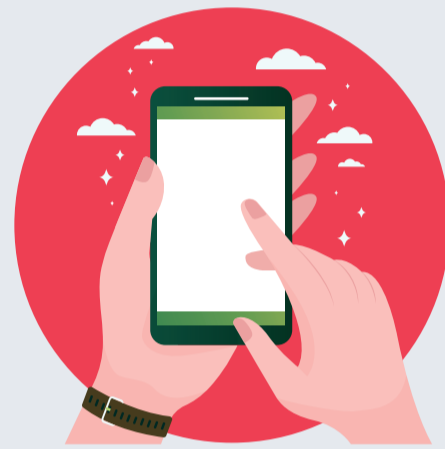
## โรคนิ้วล็อก

นิ้วล็อก เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของปลอกหุ้มเส้นเอ็นบริเวณข้อนิ้วมือ ทำให้ปลอกหุ้มเส้นเอ็นหนาตัว บีบรัดเส้นเอ็นจนมีอาการข้อนิ้วสะดุด เมื่องอนิ้วแล้ว จึงไม่สามารถกลับมาเหยียดตรงได้ปกติ

### สาเหตุ



ถือหรือหิ้วของ เป็นเวลานาน



ใช้คอมพิวเตอร์หรือ โทรศัพท์มือถือ เป็นเวลานาน



การบิดผ้าแรง ๆ



ออกแรงบริเวณมือ และข้อมือบ่อย ๆ



### วิธีบริหารมือคลายนิ้วล็อก

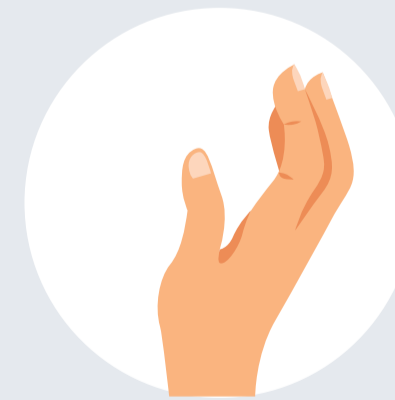
1

แบ่นิ้วมือกางให้สุด แล้วค่อย ๆ กำนิ้วแต่ละข้อนิ้วเข้ามา จนกลายเป็นกำปั้น กำให้แน่น



2

ค่อย ๆ คลายมือออกร่วมกับการนวดคลึงเบา ๆ บริเวณข้อนิ้วมือที่มีอาการเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อ



การบริหารมือและนิ้วมือเป็นประจำ เป็นการฝึกกล้ามเนื้อมือให้แข็งแรง และช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

LINE Ramathibodi

**RAMA**  
CHANNEL

พศ. นพ.กุลพัชร จุลสำลี ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ  
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>