

บทที่ 1

สำรวจต้นเหตุ
อาการมือเท้าชา
ด้วยตัวเอง
& ทำยืดเส้น
ที่ได้ผลดีเยี่ยม

สิ่งสำคัญคือต้องรู้ “สาเหตุที่แท้จริง” ของอาการเหน็บชา

อาการเจ็บหรือชาตามมือเท้ามีหลายลักษณะและเกิดจากสาเหตุแตกต่างกันไป ดังนั้น ถ้าอยากแก้ปัญหาให้ได้ผล เราจำเป็นต้องรู้ “สาเหตุที่แท้จริง” ของปัญหาอย่างถ่องแท้เสียก่อน

อาจมีคนคิดว่า “ถ้าอย่างนั้นก็ไปให้โรงพยาบาลตรวจสิ” หรือ “ขอให้แผนกศัลยกรรมกระดูกดูให้แล้ว ไม่เป็นไรหรอก”

แต่แค่นั้นยังไม่พอครับ

นั่นเพราะว่าโรคที่เป็นต้นเหตุของอาการมือเท้าชาแบ่งกว้างๆ ได้ 2 ชนิด คือ “โรคที่เกิดจากปัญหาที่กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นกระดูก” กับ “โรคที่เกิดจากปัญหาที่ข้อต่อและกระดูก” ซึ่งชนิดแรกนั้น ไม่ว่าจะเอกซเรย์สักกี่ครั้งก็ไม่พบความผิดปกติ

อย่างที่กล่าวไว้ในบทความว่ากรณีที่อาการเหน็บชา “หายยาก” หรือ “หายแล้วเป็นใหม่ซ้ำๆ ซากๆ” นั้น เป็นไปได้ว่าอาจเป็นผลจากการไหลเวียนของเลือดและกระแสประสาทด้วย (อ่านรายละเอียดได้ในบทที่ 2) นอกจากนี้ อาการเจ็บ “เฉพาะส่วน” ที่มีหรือเท้า มีหลายกรณีที่ได้รับผลกระทบจาก “อวัยวะส่วนที่คาดไม่ถึง” ซึ่งอยู่ในตำแหน่งอื่นด้วย

เพื่อรับมือ "สถานการณ์น้ำท่วมหัว" นี้ เราจำเป็นต้องมองให้ออกถึง "สาเหตุที่แท้จริง" ของอาการเห็บขาให้ได้เสียก่อน

ผมจึงขอแนะนำวิธีตรวจสุขภาพด้วยตัวเองแบบง่าย ๆ ในหน้า 20-33 โดยตรวจสอบได้ตั้งแต่ปัญหาที่เกิดที่กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นกระดูก และกระดูก ไปจนถึงการไหลเวียนของเลือดและกระแสประสาท ตลอดจนผลกระทบจากอวัยวะส่วนอื่นๆ เมื่อทราบสาเหตุและปฏิบัติตามวิธีดูแลด้วยตัวเองอย่างเหมาะสม ทุกท่านก็จะรักษาบรรเทาอาการเห็บขาให้ดีขึ้นได้

รู้ได้ในพริบตา! “สาเหตุที่แสบ

“สาเหตุที่
แสบซ่อนอยู่” ของ
อาการเหน็บชา
ที่มือคือ...

กระดูกสันหลัง
ส่วนคอ
=
ปัญหาที่
ข้อต่อคอ

“สาเหตุที่
แสบซ่อนอยู่” ของ
อาการเหน็บชา
ที่เท้าคือ...

ข้อต่อ
กระดูกสันหลัง
กับเชิงกราน
=
ปัญหาที่
ข้อต่อเชิงกราน

“ชอนอยู่” ของอาการเหน็บชา

หากพบอาการเหน็บชาตามนิ้วมือ ฝ่ามือ ข้อมือหรือข้อศอก เรามักจะสนใจ "เฉพาะส่วน" ที่มีอาการ แต่ความจริงแล้วมีหลายกรณี ที่สาเหตุเกิดจาก "อวัยวะส่วนที่คาดไม่ถึง" ซึ่งทำให้อาการแยกลง

อวัยวะส่วนนั้นก็คือ "กระดูกสันหลังส่วนคอ = ข้อต่อคอ" นั่นเอง ข้อต่อทั่วร่างกายทำงานสัมพันธ์กันเหมือน "ฟันเฟือง" ถ้าปล่อยปัญหาที่คอให้เรื้อรัง ข้อต่อจะเคลื่อนจากตำแหน่งเดิมที่ควรอยู่ ทำให้เสียสมดุล อาการผิดปกติอาจลุกลามไปยังแขนหรือมือได้ ทั้งยังทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นกระดูกที่อยู่รอบข้อต่อตั้งแต่คอ จนถึงปลายนิ้วมือทำงานได้แยกลงจนเกิดบาดเจ็บ

อาการเหน็บชาที่เท้าก็เป็นไปในทำนองเดียวกับมือ คือมีสาเหตุจากอวัยวะที่ไม่ใช่ "เฉพาะส่วน" ที่ปรากฏอาการ

อวัยวะส่วนนั้นคือ "ข้อต่อกระดูกสันหลังกับเชิงกราน = ข้อต่อเชิงกราน" นั่นเอง

ตัวอย่างเช่น ถ้านั่งหรือยืนหลังค่อมบ่อยๆ หรือชอบยืนแอ่นพุง จะทำให้ข้อต่อสะโพก หัวเข่า และข้อเท้าบิดเบี้ยวตามไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น น้ำหนักร่างกายหรือแรงกดบริเวณเท้าที่เคยรองรับได้สบาย และกระจายแรงได้ดีก็จะมาลงที่ข้อต่อเหล่านี้ ส่งผลให้สภาพกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นกระดูกเสื่อมลง อาการจึงทรุดหนักยิ่งขึ้น

ขั้นแรก สํารวจสภาพคอ

วินิจฉัยด้วยท่าคุกเข่า รู้ผลใน 1 วินาที



ดังที่กล่าวไว้ในหน้าที่แล้วว่า อาการเหน็บชาที่มือเป็นผลจากปัญหาที่ "ข้อต่อคอ" และอาการเหน็บชาที่เท้าเป็นผลจากปัญหาที่ "ข้อต่อเชิงกราน" ก่อนอื่น มาลองสำรวจร่างกายกันก่อนดีกว่าว่ามีปัญหาเหล่านี้หรือไม่

วิธีปฏิบัติ

- 1 คุกเข่าบนพื้นโดยไม่เกร็ง กางเข่าทิ้ง 2 ข้างให้กว้างเสมอไหล่ กรณีที่อยู่นคนเดียวให้วาง "กระจกขนาดใหญ่พอส่องลำตัวช่วงบนได้" ไว้ข้างตัวเพื่อส่องดู หรือวานให้ผู้อื่น เช่น คนในครอบครัวคอยดูให้ก็ได้
- 2 สังเกตว่าลักษณะร่างกายที่มองจากด้านข้างตรงกับแบบไหนในหน้าถัดไป

และสะโพกด้วยตัวเอง



"ท้ายทอย" "กระดูก
สะบัก" และ "ก้น" ทั้ง
3 จุดตั้งฉากกับพื้น
เป็นเส้นตรง



อาการมือเท้าชาไม่ได้
รับผลกระทบจากคอ
และสะโพก หรือได้รับ
น้อยมาก



เมื่อเทียบกับ A แล้ว
คอยื่นไปด้านหน้า หรือ
เอวแอ่นมาด้านหน้า



อาการมือเท้าชาเริ่ม
ได้รับผลกระทบจาก
คอและสะโพก



คอยื่นไปด้านหน้า
หรือเอวแอ่นมากกว่า
B



อาการมือเท้าชาได้รับ
ผลกระทบอย่างมาก
จากคอและสะโพก

ตรวจสอบความรุนแรงของปัญหาส่วนคอ

จากคำถามด้านล่าง ลองสำรวจว่าตรงกับตัวเองกี่ข้อ

ระยะที่ 1

- รู้สึกว่าคอหรือไหล่ตึงหรือไม่ก็เคล็ดบ่อย ๆ
- ชอบเล่นสมาร์ทโฟนทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง
- นั่งทำงานที่โต๊ะใช้คอมพิวเตอร์หรือขับรถเป็นเวลานาน
- นอกจากปวดคอหรือไหล่มีอาการตาล้า ปวดหัว เวียนหัว มีเสียงในหู หงุดหงิด หรือคลื่นไส้ อย่างใดอย่างหนึ่ง



ข้อ

ระยะที่ 2

- เริ่มเจ็บบริเวณคอหรือไหล่ที่เคยมีอาการตึงหรือเคล็ด
- รู้สึกว่าหมอนที่ใช้อยู่เริ่มไม่พอดี
- ไม่เพียงแค่นั่งคอหรือไหล่แต่เริ่มมีอาการผิปกติหรือชาตามแขนหรือมือด้วย
- รู้สึกปวดคาง หรืออ้าปากกว้างไม่ได้



ข้อ

ระยะที่ ③

- เวลาเงยหน้าหรือเอียงคอจะรู้สึกเจ็บหรือชามากขึ้น
- มืออ่อนแรง จนทำของที่ถืออยู่ในมือตกเป็นครั้งคราว
- ขยับมือไม่ได้อย่างใจคิด เช่น ใช้ตะเกียบลำบากหรือติดกระดูกเสื่อลำบาก
- เวลาขยับคอรู้สึกชา ไม่ใช่แค่แขนและมือ แต่เริ่มลามไปถึงขาด้วย



ข้อ

ผลการตรวจสอบ

หากมีข้อที่ใช่มากกว่า 2 ข้อ ในระยะใดก็ตาม แปลว่าระดับความรุนแรงของปัญหาส่วนคอของคุณอยู่ในระยะนั้น เช่น กรณีที่ตรงกับ [ระยะที่ ①] 3 ข้อ ตรงกับ [ระยะที่ ②] 2 ข้อ และตรงกับ [ระยะที่ ③] 1 ข้อ ระดับความรุนแรงของคุณคือ [ระยะที่ ②] สำหรับคนที่มีผลทดสอบ “สภาพคอและสะโพก” เป็น ○ แต่ถ้ามีอาการตรงกับข้อใดข้อหนึ่งในแบบทดสอบก็ควรระวังมัดระวังด้วยเช่นกัน



นอกจากรักษาอาการเหน็บชาที่มือแล้ว ขอแนะนำให้ดูแลกระดูกสันหลังส่วนคอด้วย เพราะจะช่วยยับยั้งไม่ให้อาการเหน็บชาทรุดลง หรือช่วยให้หายเร็วขึ้นได้

วิธีดูแลปัญหาส่วนคอ

ด้วยตัวเอง

ดูหน้า 36-41

สาเหตุที่แท้จริงของอาการเจ็บที่มือ 1

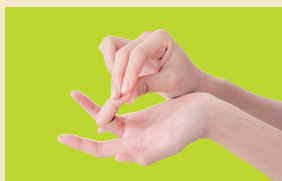


เจ็บนิ้วมือ

มีอาการเจ็บหรือชาที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง หรือนิ้วนาง นิ้วใดนิ้วหนึ่งหรือหลายนิ้วพร้อมกัน และมีอาการบวมบริเวณโคนนิ้วฝั่งฝ่ามือ

วิธีตรวจสอบ

ลองงอนิ้วที่รู้สึกงอยาก หรือ ยืดนิ้วที่รู้สึกยืดตรงได้ยากดู



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือชา...

↓
นิ้วล็อก

อ่านวิธีดูแลด้วยตัวเองที่หน้า 42

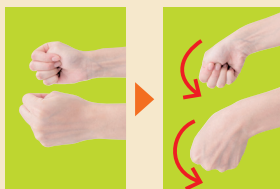


เจ็บข้อมือ ①

มีอาการเจ็บหรือชาที่ข้อมือ ฝั่งนิ้วโป้ง

วิธีตรวจสอบ

กำมือโดยพับนิ้วโป้งไปทางนิ้วก้อยแล้วงอนิ้วที่เหลือทั้งสี่ท่าไว้ จากนั้นเอียงข้อมือไปทางนิ้วก้อย



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือชา...

↓
โรคปลอกหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ
(กลุ่มอาการเดอแควร์เว)

อ่านวิธีดูแลด้วยตัวเองที่หน้า 44

รู้ได้จากตำแหน่งที่เจ็บ



เจ็บนิ้วและฝ่ามือ

มีอาการเหน็บชาที่นิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลางฝั่งฝ่ามือ หรือนิ้วนางครึ่งที่ติดกับนิ้วกลาง และยังมีรู้สึกเหน็บชาตามฝ่ามือ บริเวณโคนนิ้วนั้น ๆ

วิธีตรวจสอบ

ประกบหลังมือทั้ง 2 ข้าง เข้าหากัน หันปลายนิ้วลงพื้น ค้างไว้ 15 วินาที



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือขา...

กลุ่มอาการเส้นประสาท
ข้อมือถูกกดทับ

อ่านวิธีดูได้ด้วยตัวเองที่หน้า 46



เจ็บข้อมือ ②

มีอาการเจ็บที่ข้อมือฝั่ง หลังมือ

วิธีตรวจสอบ

วางมือบนโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วลุกขึ้นยืนโดยลงน้ำหนักไปที่มือ



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือขา...

ภาวะกระดูกข้อมือไม่มั่นคง
อ่านวิธีดูได้ด้วยตัวเองที่หน้า 48

สาเหตุที่แท้จริงของอาการเจ็บที่มือ 2



เจ็บข้อศอก ①

มีอาการเหน็บชาบริเวณ
ข้อศอกด้านนอก (ฝั่งนิ้วโป้ง)
เมื่อหันฝ่ามือขึ้นด้านบน

วิธีตรวจสอบ

ยืดแขนตรงไปด้านหน้า
หันหลังมือขึ้นด้านบน ยกของ
หนัก ๆ เช่น ขวดน้ำ 1.5 ลิตร
ขึ้นโดยใช้เพียงแรงข้อมือ



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือขา...

โรคเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ

อ่านวิธีดูแลด้วยตัวเองที่หน้า 50



เจ็บข้อศอก ②

มีอาการเหน็บชาบริเวณ
ข้อศอกด้านใน (ฝั่งนิ้วก้อย)
เมื่อหันฝ่ามือขึ้นด้านบน

วิธีตรวจสอบ

ยืดแขนตรงไปด้านหน้า
หันฝ่ามือขึ้นด้านบน ยกของ
หนัก ๆ เช่น ขวดน้ำ 1.5 ลิตร
ขึ้นโดยใช้เพียงแรงข้อมือ



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือขา...

โรคเอ็นข้อศอกด้านในอักเสบ

อ่านวิธีดูแลด้วยตัวเองที่หน้า 52

รู้ได้จากตำแหน่งที่เจ็บ



เจ็บตั้งแต่ข้อศอกถึงข้อมือด้านในและปลายนิ้ว

มีอาการเหน็บชาตั้งแต่ข้อศอกด้านในจนถึงปลายนิ้วนางและนิ้วก้อย

วิธีตรวจสอบ

งอแขนเล็กน้อย ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างเคาะเบาๆ บริเวณข้อพับ



ถ้ารู้สึกเจ็บ
หรือชา...

กลุ่มอาการเส้นประสาทอัลนาร์ถูกกดทับ

อ่านวิธีดูแลด้วยตัวเองที่หน้า 54



“อาการปวดหรือชา” ที่ไม่อาจพบได้จากวิธีตรวจสอบด้วยตัวเองตรงตำแหน่งที่เจ็บ อาจเกิดจากโรคอื่น เช่น โรคทางระบบสมอง จึงควรพบแพทย์เพื่อขอรับการวินิจฉัย

ตรวจสอบความรุนแรงของปัญหาส่วนสะโพก

จากคำถามด้านล่าง ลองสำรวจว่าตรงกับตัวเองกี่ข้อ

ระยะที่ ①

- เคยโดนครอบครัวหรือคนรอบข้างทักเรื่องบุคลิกภาพไม่ดี
- รู้สึกแฉะหรือหลังตึงเป็นประจำ
- นั่งทำงานที่โต๊ะหรือขับรถเป็นเวลานาน
- ทำงานที่ต้องยืนก้มตัวหรือนั่งตัวไปด้านหลังบ่อยๆ หรือเคยทำงานลักษณะนี้มาก่อน



ข้อ

ระยะที่ ②

- เคยไปโรงพยาบาลหรือแผนกศัลยกรรมกระดูกด้วยอาการปวดเอว แต่ผลวินิจฉัยปรากฏว่า “ปกติดี”
- ไปนวดแล้วแต่อาการล้าหรือตึงที่เอวไม่หาย หรือหายแต่ไม่นานก็กลับมาเป็นซ้ำ
- พอนั่งหรือยืนนานๆ จะรู้สึกปวดเอว
- รู้สึกไม่สบายเวลานอนหงายตัวตรง



ข้อ

ระยะที่ ③

- เคยปวดแหวแบบเฉียบพลัน
ซ้ำ ๆ ราว 2-3 ครั้ง
- รู้สึกปวดแหวเวลาไอ จาม
หรือตอนแบ่งอุจจาระ
- ไม่เพียงแค่อะหว แต่ยังรู้สึก
เหน็บชาหรือมีอาการ
ผิดปกติที่สะโพกและขาด้วย
- นอกจากปวดแหวแล้ว
ยังขยับขาได้ไม่เหมือนเดิม
เช่น เดินสะดุดบนพื้นราบ
บ่อยขึ้น รองเท้าแตะ
หลุดง่าย



_____ ข้อ

ผลการตรวจสอบ

หากมีข้อที่ใช่มากกว่า 2 ข้อ
ในระยะใดก็ตาม แปลว่าระดับ
ความรุนแรงของปัญหาส่วน
สะโพกของคุณอยู่ในระยะนั้น
เช่น กรณีที่ตรงกับ [ระยะที่ ①]
3 ข้อ ตรงกับ [ระยะที่ ②] 2 ข้อ
และตรงกับ [ระยะที่ ③] 1 ข้อ
ระดับความรุนแรงของคุณคือ
[ระยะที่ ②] สำหรับคนที่ผล
ทดสอบ “สภาพคอและสะโพก”
เป็น ○ แต่ถ้ามีอาการตรงกับ
ข้อใดข้อหนึ่งในแบบทดสอบก็
ควรระมัดระวังด้วยเช่นกัน



นอกจากรักษาอาการเหน็บชา
ที่เท้า ขอแนะนำให้คุณดูแลสะโพก
ด้วย เพราะจะช่วยยับยั้งไม่ให้
อาการทรุดลง หรือช่วยให้หาย
เร็วขึ้นได้

วิธีดูแลปัญหาส่วนสะโพก

ด้วยตัวเอง

ดูหน้า 56-59