

นิ้วล็อค (Trigger Finger) คืออะไร

โรคนิ้วล็อค (Trigger Finger) มีสาเหตุจริงๆมาจากพฤติกรรมที่ใช้มือผิดธรรมชาติ โดยปัจจุบันพบมากในกลุ่มคนเมือง โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ที่จะป่วยเป็นโรคนิ้วล็อคกันมากขึ้น เนื่องจากสังคมเมืองที่ผู้คนส่วนใหญ่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือเล่นเกมส์ รวมไปถึงปัจจุบันที่ไม่ว่าจะมองไปทางไหนมักพบว่าผู้คนต่างก้มหน้ากดสมาทโฟน และรวมไปถึงกลุ่มสุภาพสตรีที่ชอบซื้อป๊อปปิ้งแล้วถือถุงใส่ของหนักอย่างไม่ถูกวิธีทำให้เสี่ยงต่อการเกิดนิ้วล็อคมากขึ้น

ซึ่งโรคนิ้วล็อคสามารถแบ่งได้เป็น 4 ระยะ

ระยะที่ 1 เริ่มมีอาการปวดที่บริเวณข้อนิ้ว

ระยะที่ 2 นิ้วเริ่มอ่อนกำลัง และอาจมีอาการชาที่ปลายนิ้วร่วมด้วย

ระยะที่ 3 มีอาการนิ้วติด กำหรือแบมือลำบาก

ระยะที่ 4 หรือ ระยะสุดท้าย ถือว่าเป็นระยะที่อาการหนักสุดคือนิ้วจะเกร็งไม่สามารถกำมือหรือเหยียดมือได้

วิธีการลดความเสี่ยงการเกิดอาการนิ้วล็อค

พักมือเป็นระยะระหว่างทำงาน

ไม่หิ้วของหนักเกินไป

ลดกาแซพบนมือถือ

ไม่ติดและหักนิ้วเล่น

หากมีอาการเมื่อยล้าควรแช่น้ำอุ่นพร้อมขยับมือในน้ำ

นิ้วล็อค เป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ แต่หากไม่ป้องกันอาการนิ้วล็อคแต่เนิ่น ๆ ปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจต้องทำการรักษาด้วยการกินยา ฉีดยา หรืออาจถึงขั้นจำเป็นต้องทำการผ่าตัดแก้ไขอาการนิ้วล็อคเลยทีเดียว ดังนั้นหยุดจิ้มมือถือแล้วมาบริหารนิ้วกันเลย

