ภาวะข้อไหล่ติด (Frozen shoulder) คือ ภาวะที่ผู้ป่วยไม่สามารถเคลื่อนไหวข้อไหล่ไปในทิศทางต่างๆ ได้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวและอาจมีอาการเจ็บขณะเคลื่อนไหวข้อไหล่

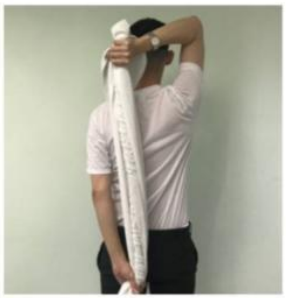
ผู้ป่วยอาจประคบอุ่นเป็นเวลา 20 นาทีก่อนการยืดกล้ามเนื้อและออกกำลังกายบริเวณข้อไหล่และในขณะยืดกล้ามเนื้อหรือออกกำลังกายให้ยืดถึงจุดที่เริ่มรู้สึกตึงแต่ยังไม่มีอาการเจ็บ

การยืดกล้ามเนื้อ/เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว

ท่าที่ 1

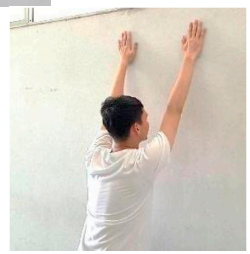
นำมือทั้ง 2 ข้างแตะที่หัวไหล่จากนั้นหมุนแขนไปข้างหน้าและข้างหลังทิศละ 10 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 2



ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนตรง จับผ้าขนหนูดังรูป จากนั้นใช้แขนข้างที่ไม่มีอาการเจ็บค่อยๆ ดึงผ้าขนหนู ทำ 5-10 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 3



ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนหันหน้าเข้าหากำแพง จากนั้นใช้นิ้วไต่ขึ้นไปเรื่อยๆให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยให้รู้สึกตึงเล็กน้อย ค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นค่อยๆไต่นิ้ว กลับลงมาที่เดิม ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน (ไต่ขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้างเพื่อป้องกันการเกิดการเคลื่อนไหวชดเชยของกล้ามเนื้อบริเวณอื่น)

ท่าที่ 4

ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนหันข้างให้กำแพงจากนั้นใช้นิ้วไต่ขึ้นไปเรื่อยๆให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ โดยให้รู้สึกตึงเล็กน้อยค้างไว้ 10-15 วินาที จากนั้นค่อยๆไต่นิ้วกลับลงมาที่เดิม ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 5

ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนตรง พยายามนำแขนที่มีอาการพาดไปด้านตรงข้าม จากนั้นใช้มืออีกข้างดันบริเวณข้อศอกเข้าหาลำตัวจนรู้สึกตึงค้างไว้ 10-15 วินาที ทำ 5-10 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 6

ผู้ป่วยอยู่ในท่าโน้มตัวไปด้านหน้ามือข้างหนึ่งเกาะโต๊ะหรือเก้าอี้ที่ไม่ขยับ เพื่อถ่ายน้ำหนักตัวช่วงบน ทิ้งแขนข้างที่มีอาการห้อยข้างลำตัวหมุนแขนเป็นวงกลมคล้ายตุ้มนาฬิกาในทิศทางตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา เริ่มจากวงกลมเล็กๆและค่อยๆเพิ่มองศาให้กว้างขึ้น แกว่งแขนไปมานาน 15-30 วินาที วันละ 4 ครั้ง

ท่าออกกำลังกาย

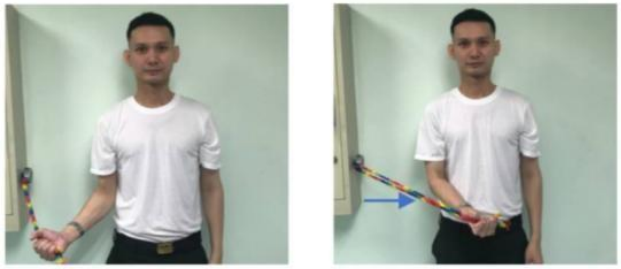
ท่าที่ 1

ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนตรง จับไม้ดังภาพ จากนั้นยกแขนขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยไม่เจ็บ แล้วค่อยๆผ่อนแขนลง ทำ 10-20 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 2

ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนตรงต้นแขนแนบลำตัว งอศอกตั้งฉาก ใช้แขนข้างที่ไม่เจ็บ ถือยางอยู่กับที่ แล้วใช้แขนข้างที่มีอาการดึงยางในทิศออกจากลาตัว ดังภาพ
ทำท่าละ 10-15 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

ท่าที่ 3



ผู้ป่วยอยู่ในท่ายืนตรง ต้นแขนแนบลำตัวงอศอกตรึงยางไว้กับประตู แล้วใช้แขนข้างที่มีอาการดึงยางในทิศทางเข้าหาตัว ดังภาพ ทำ 10-15 ครั้ง/รอบ, 2-3 รอบ/วัน

แผนกกายภาพบำบัด กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

กายภาพบำบัด
สำหรับผู้ป่วยข้อไหล่ติด