

# อาการมือบวม

เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแรงไม่สามารถหดตัวบีบไล่เลือดและ  
น้ำเหลืองกลับสู่หัวใจได้สะดวก ร่วมกับการปล่อยแขนห้อยลง  
ถ้าปล่อยให้มีมือบวมนานอาจจะทำให้ข้อยึดติดได้ง่าย



## การฟื้นฟูสภาพ

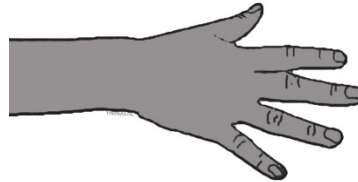
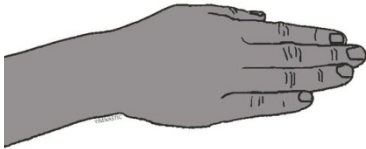
1. จัดท่าทางวางมือสูงอย่าห้อยมือต่ำ
2. หลีกเลี่ยงการนอนทับข้างที่อ่อนแรง
3. การบริหารมือและแขนข้างอัมพาต

### การบริหารมือ

☺ ทำท่าละ 20 ครั้งในแต่ละท่า และทำ 2-3 รอบต่อวัน ☺

### ท่ากางนิ้ว

คว่ำฝ่ามือแล้วกางนิ้วมือออกให้กว้างที่สุดแล้วหุบ



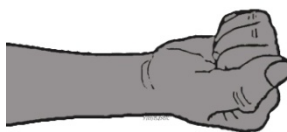
### ท่าจับมือ

ทำท่าจับโดยให้ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจรดกัน  
นิ้วที่เหลือเหยียดตรง

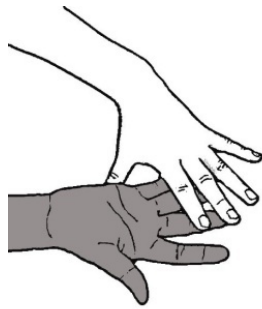
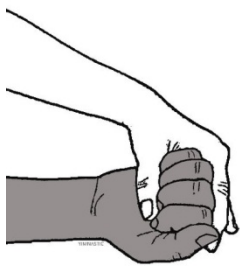


### ท่ากำมือ

หงายฝ่ามือขึ้น แบ่มือ แล้วค่อยๆ กำมือบีบให้แน่นพอประมาณ ค้างไว้ 5 วินาที แล้วคลายออก  
ถ้ามีแรงบีบมากขึ้นให้บีบลูกบอลหรือผ้าแทน



กรณีที่มีมือยังไม่แข็งแรง หรือยังขยับเองไม่ได้ให้ทำท่าดังนี้ โดยใช้มือผู้ป่วยข้างที่มีแรงช่วย หรือให้ผู้ดูแลทำให้  
 ใช้มือข้างที่มีแรงจับนิ้วมือข้าง      จับนิ้วเหยียดออกให้สุดทุกนิ้ว      ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน  
 ที่อ่อนแรงให้กำมือเข้ามา      แล้วพลิกมือไปมา



4. การบีบนิ้ว เพื่อไล่เลือด น้ำเหลืองจากมือ



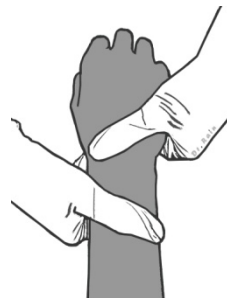
ญาติหรือผู้ดูแลจัดมือให้ปลาย  
 นิ้วชี้ขึ้นด้านบน



ค่อยๆ บีบรูจากบนลงล่าง ใช้แรง  
 พอประมาณ ทำจนครบทุกนิ้ว



ใช้นิ้วหัวแม่มือสองข้างบีบ  
 นวดรูจากฝ่ามือ



ขึ้นไปจนถึงข้อศอก

ถ้ามือบวมร่วมกับมีอาการปวดไหล่ แขน มือบวมแดงร้อน ปวดเสบร้อนเหมือนไฟเผา หรือปวดเมื่  
 มีการสัมผัส มักจะเกิดจากกลุ่มอาการเจ็บปวดเฉพาที่แบบซับซ้อน (CRPS) ควรรีบมาพบแพทย์