

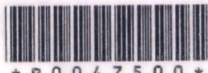
บ้าน

ใครไม่เป็นไม่รู้... นิ้วล็อกทรมาณแค่มือ

Trigger Finger

นิ้วล็อก

WE 835 น349น 2556



* 8 0 0 4 7 5 0 0 *

นิ้วล็อก = Trigger finger

ห้องสมุดวิทยาศาสตร์พยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

สารบัญ

บทนำ.....	๑
บทที่ ๑ เรื่องของมือและนิ้ว.....	๖
มือ...สิ่งมหัศจรรย์ เทนหุ เทนตา เทนความรู้สึก.....	๖
โครงสร้างมือ.....	๙
กระดูกมือ.....	๙
กล้ามเนื้อมือ.....	๑๐
กล้ามเนื้อปลายแขน.....	๑๑
กล้ามเนื้อฝ่ามือ.....	๑๓
นิ้วมีชื่อ...สื่อความหมาย.....	๑๕
มือทำอะไร ทำไหนได้บ้าง.....	๑๗
ปัญหาการบาดเจ็บที่มือ.....	๒๑
บทที่ ๒ นิ้วล็อก.....	๒๒
รู้จัก...นิ้วล็อก.....	๒๒
โอกาสเกิดนิ้วล็อกได้ไม่เลือกนิ้ว.....	๒๓
สาเหตุของนิ้วล็อก.....	๒๘
อุโมงค์คร่อมข้อ ต้นเหตุของปัญหา.....	๒๙
วงจรการเกิดนิ้วล็อก.....	๓๐

กลุ่มอายุที่พบบ่อย.....	๓๒
อาการและอาการแสดง.....	๓๓

บทที่ ๓ การป้องกันและรักษา.....	๓๕
ป้องกันนิ้วล็อกอย่างไรดี.....	๓๕
การรักษาเมื่อเกิดอาการนิ้วล็อก.....	๓๖
การรักษาด้วยตนเอง.....	๓๗
การรักษาทางกายภาพบำบัด.....	๓๘
การออกกำลัง.....	๔๐
การรักษาทางการแพทย์.....	๔๑
การดูแลหลังผ่าตัด.....	๔๒

บทส่งท้าย การดูแลมือและนิ้วให้แข็งแรง	๔๔
ทำออกกำลัง.....	๔๕
วิธีนวดผ่อนคลายมือและนิ้ว.....	๔๗
เอกสารอ้างอิง.....	๕๑

ตอบคำถามจากผู้ป่วยนิ้วล็อก.....	๕๒
--	-----------