

หมอชาวบ้าน

ใครไม่เป็นไม่รู้... นิ้วล็อกทรมานแค่ไหน

Trigger Finger

นิ้วล็อก



10040122

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

สารบัญ

| | |
|--|----|
| บทนำ..... | ๑ |
| บทที่ ๑ เรื่องของมือและนิ้ว..... | ๖ |
| มือ...สิ่งมหัศจรรย์ แทนหู แทนตา แทนความรู้สึก..... | 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 |
| โอกาสเกิดนิ้วล็อกได้ไม่เล็กน้อย..... | ๒๓ |
| สาเหตุของนิ้วล็อก..... | ๒๘ |
| อุโมงค์คร่อมข้อ ต้นเหตุของปัญหา..... | ๒๙ |
| วงจรรการเกิดนิ้วล็อก..... | 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 |
| ท่าออกกำลัง..... | ๔๕ |
| วิธีนวดผ่อนคลายมือและนิ้ว..... | ๔๗ |
| เอกสารอ้างอิง..... | ๕๑ |

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