

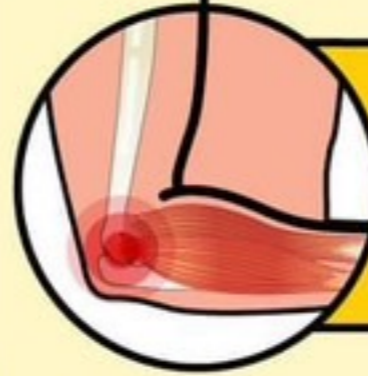
# ใช้แขนซ้ายๆ ทำ 'เอ็นข้อศอกอักเสบ'



## เกิดจากอะไร?



ใช้งานแขน  
ส่วนล่างซ้ายๆ



ทำให้เส้นเอ็นยึด  
ข้อศอกบาดเจ็บ

เจอบ่อยๆ  
ในกลุ่มอาชีพ



งานช่าง แม่บ้าน  
ชาวนา ชาวสวน



นักกีฬาอาชีพ  
(เทนนิส แบดมินตัน กอล์ฟ)



พนักงานออฟฟิศ  
พิมพ์งานนานๆ

## วิธีแก้

เปลี่ยนพฤติกรรม



พักการใช้แขน



ใช้อุปกรณ์พยุงแขน

ยืดเหยียดร่างกาย



ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคลึง  
ตรงที่ปวดเบาๆ  
อาจใช้ยาทาร่วมด้วย

หาจุดประคบ



ประคบเย็น 20-30 นาที

