



## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์โทรสาร ๐-๒๖๔๘-๐๓๑๑

ข่าวจากสำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์ ฉบับประจำวันที ๒๒ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

### คนบดเคาะสหเวชศาสตร์ มศว ระบุเพศหญิงปวดกล้ามเนื้อมากกว่าเพศชาย

ระบุเพศหญิงปวดกล้ามเนื้อมากกว่าเพศชาย มาจากท่าทางที่ผิด ใช้งานนานเกินไป และวิธีหลากหลายเพื่อลดอาการปวด

นางผกาภรณ์ พูเจริญ คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่าคนยุคปัจจุบันนี้มีอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดเนื่องมาจากการใช้ท่าทางที่ผิดปกติ ใช้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นติดต่อกันเป็นเวลานาน อาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดถือเป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยมาก กล้ามเนื้อที่มีปัญหามากที่สุดคือกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ควบคุมท่าทาง หรือกล้ามเนื้อบริเวณบ่าและไหล่พบมากที่สุดในช่วงวัยทำงานโดยเฉพาะการทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นานๆ ส่วนใหญ่พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย สำหรับอาการปวดจะเริ่มจากอาหารปวดเมื่อยลำเป็นเวลานาน ลักษณะการปวดจะปวดตื้อๆ หรืออาจมีอาการปวดลึกๆ และมีอาการปวดร้าวไปยังบริเวณอื่นร่วมด้วย โดยอาจจะปวดบริเวณบ่าและปวดร้าวไปที่แขนและมือ ช่วงเวลาที่ปวดอาจจะปวดเฉพาะเวลาทำงานหรือปวดตลอดเวลาและจะขยายไปสู่การปวดที่รุนแรงมากจนไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายส่วนนั้นได้

สำหรับการรักษานั้นต้องให้ความร้อนเข้ามาช่วย โดยใช้กระเป๋าน้ำร้อนบริเวณกล้ามเนื้อที่มีอาการปวดประมาณ 15 – 20 นาที โดยให้รู้สึกอุ่นถึงร้อนแต่ไม่ควรร้อนจัดเกินไป หรือเวลาอาบน้ำใช้น้ำอุ่น ฉีดบริเวณที่มีอาการปวด ส่วนการบำบัดอีกวิธีคือการนวดแต่ไม่ควรจะนวดแรงจนเกินไป การนวดจะเป็นการกระตุ้นตัวรับประสาทที่ผิวหนัง ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยยืดเนื้อเยื่อหรือโยกกล้ามเนื้อที่มีการติดยึดและช่วยคลายจุดกดเจ็บ ช่วยการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองให้ดีขึ้น ทำให้ของเสียที่คั่งค้างออกจากบริเวณที่มีปัญหา นอกจากนี้การนวดยังไปกระตุ้นให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินทำให้อาการปวดหลังลดลงได้ สำหรับการยืดกล้ามเนื้อก็สามารถลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดผ่อนคลายมากขึ้น เป็นการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นการป้องกันและลดการเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บ อีกทั้งยังทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น


นางผกาภรณ์ กล่าวอีกว่า การยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้อาการปวดกล้ามเนื้อมีอาการดีขึ้น เริ่มจากต้องยืดกล้ามเนื้อขณะที่ผ่อนคลาย ยืดอย่างนุ่มนวล จนรู้สึกตึงหรือเจ็บพอทนได้ ค้างไว้ประมาณ 10 – 30 วินาที ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง หลังจากยืดความตึงจะรู้สึกคลายลง ทำซ้ำจนรู้สึกช่วงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อดีขึ้นและเป็นปกติ แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าการรักษาจะทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อดีขึ้นจนเป็นปกติแล้วก็ตาม หากแต่การทำงานหรืออยู่ในท่านั้นๆ นานๆ อาจส่งผลให้อาการปวดกล้ามเนื้อกลับมาปวดได้อีก จึงต้อง

ระมัดระวังการทำงานและต้องอยู่ในท่านั้นๆ เป็นเวลานาน สิ่งสำคัญต้องรู้จักพักและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ ถือเป็นป้องกันไม่ให้อาการปวดกลับมาอีก

### ข้อมูลข่าวและที่มา

ผู้สื่อข่าว : ชาติชาย รำพึง Rewriter : ชาติชาย รำพึง

สำนักข่าวแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์ : <http://thainews.prd.go.th>

 วันที่ข่าว : 22 ตุลาคม 2552