



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที ๑๙ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า

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

สหเวช “มศว” ชวนออกกำลังกายป้องกัน – ลดการปวดคอ จากการทำงานหน้า คอมพิวเตอร์นานๆ

นางผกาภรณ์ พู่เจริญ อาจารย์ประจำคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า อาการปวดคอเป็นอาการที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้คนในยุคนี้อย่างมาก สำหรับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดคอนั้น เริ่มที่การมีอิริยาบถไม่ถูกต้อง เช่น หนุนหมอนสูงเกินไป ก้มหรือเงยหน้านานๆ อาจจะทำงาหน้าคอมพิวเตอร์หรือเขียนหนังสืออ่านหนังสือเป็นเวลานานๆ โดยไม่หยุดพัก นอกจากนี้ยังพบว่าอาการปวดคอบมีสาเหตุมาจากการเสื่อมสมรรถภาพของกระดูก ส่งผลทำให้มีอาการปวดร้าวไปยังท้ายทอย แขน กล้ามเนื้อ แขนอ่อนแรง ทั้งนี้ยังพบอาการปวดคอเกิดจากกลุ่มอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ พบจุดปวดบริเวณกล้ามเนื้อคอปวดคอ ร้าว ลงไปตามแขนและมือ ข้อต่ออักเสบ มีอาการปวดรุนแรงเป็นระยะเวลานาน ทั้งนี้ยังพบว่าอาการปวดคอบมีสาเหตุมาจากการนั่งเครื่องซึ่งส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอเป็นเวลานาน

“เมื่อเกิดอาการที่ต้องรักษาโดยแบ่งเป็น 2 ระยะคือ **1.ระยะเฉียบพลัน** 1 - 2 ผู้ที่มีอาการปวดคอต้องพยายามพักผ่อนกล้ามเนื้อคอโดยการนอนราบ ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่เกิดการอักเสบ ใช้เวลาในการประคบประมาณ 15 - 20 นาที **2.ระยะเรื้อรัง** ผู้มีอาการต้องยืดกล้ามเนื้อคอด้วยตัวเอง โดยใช้มือนวดศีรษะไปในทิศทางที่หันไม่ได้ซ้ำๆ จนรู้สึกตึงทำค้างไว้ครั้งละประมาณ 10 วินาทีจำนวน 10 ครั้ง หรือจนอาการดีขึ้น แล้วประคบด้วยถุ้งน้ำร้อน 15-20 นาที หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อคออย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการปวดมากขึ้น ควรรับการรักษาทางกายภาพบำบัด อย่างไรก็ตามเราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดคอได้ ด้วยการหลีกเลี่ยงการทำงานในลักษณะก้มหรือเงยหน้าเป็นเวลานาน และควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ไม่นอนหนุนหมอนที่สูงและแข็งเกินไป ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคออย่างสม่ำเสมอ”

สำหรับท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดคอเริ่มจาก * **ท่าก้มและเงยหน้า** เริ่มต้นด้วยการนั่งหรือยืนก็ได้แต่ศีรษะต้องตั้งตรง จากนั้นค่อยๆ ก้มให้คางชิดอก แล้วเงยหน้าขึ้นซ้ำๆ ให้มากที่สุด ทำท่านี้ 5 - 10 ครั้ง

* **ท่าหันหน้าซ้ายและขวา** ด้วยท่าเริ่มต้นอาจจะนั่งหรือยืนก็ได้ จากนั้นหันไปทางซ้ายซ้ำๆ แล้วค่อยๆ หมุนศีรษะกลับมาทางขวา ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง ข้อควรระวังหากมีอาการมีนศีรษะ ตาลายให้หยุดการออกกำลังกาย

ทันที ทำเอียงคอซ้ายขวา จะนั่งหรือยืนก็ได้แต่ให้ศีรษะตรง จากนั้นเอียงศีรษะไปทางซ้ายช้าๆ ให้ทิศทางของใบหูจรดไหล่จนรู้สึกตึง ค่อยๆ เอียงศีรษะกลับมาทางขวาทำเช่นเดียวกัน ทำซ้ำประมาณ 5 – 10 ครั้ง

*** ทำเกร็งกล้ามเนื้อคอ** ให้ก้มหน้า วางมือบนหน้าผาก ออกแรงต้านกับการก้มหน้า ครั้งละ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง **เงยหน้า** ประสานมือที่ท้ายทอย ออกแรงต้านกับการเงยหน้า ครั้งละ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง **เอียงคอ** วางมือที่ด้านข้างซ้ายของศีรษะออกแรงต้านกับการเอียงคอไปด้านซ้าย วางมือด้านขวาของศีรษะแล้วทำเช่นเดียวกัน ครั้งละ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง **หันศีรษะ** วางมือซ้ายบนขมับซ้ายออกแรงต้านกับการหันศีรษะไปด้านซ้าย วางมือขวาบริเวณขมับขวาแล้วทำเช่นเดียวกัน ครั้งละ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง การดูแลตัวเองและป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดคอนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำก่อนที่จะปล่อยให้อาการปวดคอเกิดขึ้น