



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๑๒ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๑๒ มูลค่าข่าว ๑๕๑,๖๐๕.-

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

‘เหยียดยืด’ บรรเทาปวดคอปวดหลัง

บ่อยครั้งหลังจากนั่งทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรือการใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดอาการปวดต้นคอ และปวดหลัง ซึ่งสำหรับบางคนอาการปวดเหล่านี้เหมือนเป็นอาการเรื้อรังที่เป็นอยู่วัน หลายคนสงสัยว่าเกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ การนั่งทำงานนานเกินไป หรือยกของหนัก แต่ถ้ามีอาการปวดต้นคอ และหลังเรื้อรังติดต่อกันเป็นเดือน ควรหาเวลาไปพบแพทย์เพื่อเอกซเรย์ และรับคำปรึกษาหาก่อนที่อาการเหล่านี้จะรุนแรงขึ้น

นายแพทย์ เตมีย์ เสถียรราชสุวรรณ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) กล่าวว่า ในความเป็นจริงแล้วคนทุกเพศทุกวัยสามารถมีอาการปวดต้นคอ และปวดหลังได้ จากกล้ามเนื้ออักเสบเกร็ง ซึ่งเป็นผลมาจากการ

ใช้งานกล้ามเนื้อผิดเดิมซ้ำๆ ในท่าเดิมๆ ร่วมกับปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น ความเครียด อายุ น้ำหนัก และกรรมพันธุ์

อาการปวดคอ ปวดหลังเป็นประจำนั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่า ให้ปรับพฤติกรรม การใช้ร่างกาย ไม่ควรนั่งหลังอ หรือนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป และไม่ควรรยกของหนัก แต่หากอาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ควรพบแพทย์ เพราะอาการปวดนั้นอาจเป็น

โรคทางกระดูกได้

ดังนั้น การดูแลตัวเองในเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการปวด ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น ปรับท่าทางในการนั่งทำงาน ไม่นอนหมอนสูงเกินไป หลีกเลี่ยงการยกของหนัก และหากิจกรรมเพื่อลดความเครียดของจิตใจ เพราะความเครียดก็ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งได้บ่อย หากมีเวลาให้ทำกายภาพบำบัด

ร่วมด้วย เช่น การประคบร้อน อัลตราซาวด์ การนวด ก็ช่วยได้

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอ และหลัง ทำนั่งที่ถูกต้องต้องนั่งตัวตรงโดยมองจากทางด้านข้างแนวหูจะตรงกับกระดูกสะโพก ไม่ควรนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป (ควรลุกยืนหรือเดิน 5-10 นาที ทุกๆ 1 ชั่วโมง)

ปรับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรืองานให้เหมาะสม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ควรปรับระดับให้ได้ความสูงที่พอดี และไม่เอนหนักมากเกินไป เก้าอี้ที่ทำงานควรจะมีพนักพิงสูงถึงท้ายทอยเพื่อที่เวลานั่งทำงานจะสามารถพิงได้ถึงศีรษะ จะช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังและคอ

นอกจากนั้นควรหาเวลาไปออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิค เต้น ซิซึกรยาน รำมวยจีน ลีลาศ (ยกเว้นท่าที่สะบัดคอ) ว่ายน้ำ (หลีกเลี่ยงท่ากบ)

และมีท่าบริหารที่ควรทำเป็นประจำคือ การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดเกร็ง โดยถ้าต้องการยืดกล้ามเนื้อด้านขวาให้นั่งทับมือขวาแล้วใช้มือซ้ายวางที่บริเวณหูขวา จากนั้นใช้มือซ้ายกดศีรษะให้เข้ามาชิดไหล่ซ้ายให้มากที่สุดค้างไว้ 20 วินาทีแล้วทำซ้ำข้างละ 10-20 ครั้ง โดยควรทำวันละ 2 รอบเช้าเย็น หรือก่อนนอน

การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างให้นอนหงายแล้วทำท่ากอดเข่าให้เข้าชิดอกให้มากที่สุด ค้างไว้ 20 วินาที โดยทำที่ละข้างสลับกันวันละ 2 รอบก่อนนอน และออกกำลังกายเพื่อช่วยลดอาการปวดหลังอีกท่าที่สำคัญ คือฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง แต่การยกตัวในท่าชิตอ์พตามปกติมักทำให้ปวดหลังเพิ่มขึ้น

แพทย์จึงแนะนำให้บริหารในท่านอน ตั้งเข่าเป็นมุมฉากแบบชิตอ์พ แต่ไม่ต้องยกตัวให้ยกเฉพาะก้นสูงจากที่นอนประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วค้างไว้ครึ่งถึงหนึ่งนาที แล้วพัก และทำซ้ำวันละประมาณ 20 รอบ เมื่อทำเป็นประจำก็จะสามารถลดอาการปวดหลังได้ในระยะยาว ●

