



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๒๖ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๖ มูลค่าข่าว ๑๐๗,๕๗๓.-

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

ปวดคอ ปวดหลัง เสี่ยงอัมพฤกษ์เรื้อรัง บรรเทาได้ด้วยการปรับท่าทางร่างกาย

บ่อยครั้งหลังจากการทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรือการใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดอาการปวดต้นคอและปวดหลัง สำหรับบางคนแล้วอาการปวดเหล่านี้เหมือนเป็นอาการเรื้อรังที่เป็นอยู่ทุกวัน หลายคนสงสัยว่าเกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ การนั่งทำงานนานเกินไป หรือยกของหนัก แต่ถ้ามีอาการปวดต้นคอและหลังเรื้อรังติดต่อกันเป็นเดือน ควรหาเวลาไปพบแพทย์เพื่อเอกซเรย์และรับคำปรึกษา ก่อนที่อาการเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น



น.พ.เทมีย์ เสถียรราษฎร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวว่า ในความเป็นจริงแล้วคนทุกเพศทุกวัยสามารถมีอาการปวดต้นคอและปวดหลังได้จากกล้ามเนื้ออักเสบซึ่งเป็นผลมาจากการใช้งานกล้ามเนื้อผิดวิธี ในท่าเดิมๆ ร่วมกับปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น ความเครียด อายุ น้ำหนัก และกรรมพันธุ์ สำหรับผู้ที่มีการปวดคอ ปวดหลัง เป็นประจำ นั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าได้รับพฤติกรรมการใช้ร่างกาย ไม่ควรนั่งหลังงอ หรือนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป และไม่ควรรยกของหนัก แต่หากมีอาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ควรพบแพทย์เพราะอาการปวดนั้นอาจเป็นโรคทางกระดูกได้

“กระดูกคอ” มีหน้าที่ในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ เช่น ก้ม เงย หันซ้ายหันขวา หรือเอียงคอไปมา เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้งานหนัก ของกระดูกคอ จะทำให้ในหมอนรองกระดูกค่อยๆ ลดลงทำให้หมอนรองกระดูกที่ยุบแฟบและยุบตัว รับการกระแทกได้น้อยลง ร่างกายก็จะค่อยๆ สร้างหินปูนขึ้นตามบริเวณใกล้ๆ กับหมอนรองกระดูก เพื่อช่วยในการกระชับน้ำหนักในบริเวณกระดูกคอ หินปูนที่เกิดขึ้นนี้พบได้ในผู้สูงอายุเกือบทุกคนเพราะเป็นกลไกของการเสื่อมที่เกิดขึ้นตามอายุซึ่งอาจจะไม่มีอาการใดๆ

เลย ในกรณีที่เป็นมาก หินปูนอาจไปกดเบียดเส้นประสาทและไขสันหลังบริเวณคอ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการผิดปกติทางระบบประสาทได้

สำหรับอาการกระดูกคอเสื่อมจะแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกคือมีอาการปวดคอจากหมอนรองกระดูกเสื่อมหรือข้อต่อหลวม และกลุ่มที่สองคือกลุ่มที่มีอาการจากการกดทับไขสันหลังหรือเส้นประสาท ซึ่งจะมีอาการปวดร้าวจากบริเวณคอลงไปที่แขน มือ อาจตรวจพบอาการชาและอ่อนแรงของกล้ามเนื้อในบริเวณแขนด้วย อาการปวดที่เกิดขึ้นมักจะเป็นมากระหว่างการเคลื่อนไหว หันคอ เอี้ยวคอ ในรายที่มีการกดทับไขสันหลังจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อแขนและขาส่งผลให้การเดินผิดปกติ และอาจมีอาการเหน็บชาบริเวณฝ่ามือหรือฝ่าเท้าได้ ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์เพื่อซักประวัติ และตรวจร่างกาย รวมถึงตรวจเอกซเรย์ และการตรวจพิเศษ เช่น การตรวจภาพถ่ายรังสีคลื่นแม่เหล็ก (MRI) และการตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG)

แม้ว่าภาวะกระดูกคอเสื่อมจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปวดคอได้แต่ในความเป็นจริงแล้วอาการปวดคอจากการปวดกล้ามเนื้อพบได้บ่อยกว่ามาก ดังนั้นการดูแลตัวเองในเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการปวดจึงทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น ปรับท่าทางในการทำงาน ไม่นอนหมอนสูงเกินไป หลีกเลี่ยงการยกของหนัก และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่สร้างความเครียดของจิตใจเพราะความเครียดก็ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งได้บ่อย หากมีเวลาให้ทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย เช่น การประคบร้อน อัลตราซาวด์ การบีบหนวดก็ช่วยได้ แต่ถ้ารักษาในเมืองต้นแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอและหลัง ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ของการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่ควรนั่งทำงานหรือแหยงคอบ่อยๆ นั่งหลับสลับท่า ทำานที่ถูกต้องต้องนั่งตัวตรงโดยมองจากทางด้านข้างแนวหูจะตรงกับกระดูกสะโพก ไม่ควรนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป (ควรลุกยืนหรือเดิน 5-10 นาที ทุกๆ 1 ชั่วโมง) ปรับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรืองานให้เหมาะสม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ควรปรับระดับให้มีความสูงที่พอดีและไม่เอนพนักมากเกินไป เก้าอี้ที่นั่งทำงานควรจะมีพนักพิงสูงถึงท้ายทอยเพื่อที่เวลานั่งทำงานจะสามารถพิงได้ถึงศีรษะ จะช่วยลดความเกร็งของกล้ามเนื้อหลังและคอ นอกจากนั้นควรหาเวลาไปออกกำลังกาย เช่น เดินแอโรบิก เดิน ขี่จักรยาน รำมวยจีน ลีลาศ (ยกเว้นท่าที่สะบัดคอ) ว่ายน้ำ (หลีกเลี่ยงท่ากบ) และเมื่อบริหารท่าที่ควรทำเป็นประจำคือ การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดเรื้อรังโดยถ้าต้องการยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านขวาให้นั่งบนมือขวาแล้วใช้มือซ้ายวางที่บริเวณหูขวา จากนั้นใช้มือซ้ายกดศีรษะให้เข้ามชิดไหล่ซ้ายให้มากที่สุด ค้างไว้ 20 วินาทีแล้วทำซ้ำข้างละ 10-20 ครั้ง โดยควรทำวันละ 2 รอบเช้าเย็นหรือก่อนนอน การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างให้นอนหงายแล้วทำท่ากอดเข่าให้เข่าชิดอกให้มากที่สุด ค้างไว้ 20 วินาที โดยทำที่ละข้างสลับกันวันละ 2 รอบก่อนนอน และการออกกำลังกายเพื่อช่วยลดอาการปวดหลังอีกท่าที่สำคัญคือการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง แต่การยกตัวในท่าพิงตามปกติมักทำให้ปวดหลังเพิ่มขึ้น เราจึงแนะนำให้บริหารในท่านอนตั้งเข่าเป็นมุมฉากแบบพิงตัวแต่ไม่ต้องยกตัวให้ยกแต่กันสูงจากที่นอนประมาณ 5 เซนติเมตรแล้วค้างไว้ครึ่งถึงหนึ่งนาทีแล้วพักและทำซ้ำวันละประมาณ 20 รอบ เมื่อทำเป็นประจำก็จะสามารถลดอาการปวดหลังได้ในระยะยาว