



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สู่จตุรัสออนไลน์ได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 7 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 หน้า 13 มูลค่าข่าว 276,642.-

“ออฟฟิศซินโดรม” กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากลักษณะการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำโดยที่ร่างกายไม่ได้ผ่อนคลาย หรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเวลานาน โดยอาการปวดกล้ามเนื้อ MFS (Myofascia Pain Syndrome) โรคที่มีอาการของกล้ามเนื้อเป็นอาการหลัก และต้องมีจุดกดเจ็บที่เรียกว่า Myofascial pain trigger point ปัจจุบันพบในกลุ่มที่มีอายุน้อยลง พบในวัยเรียน นักศึกษาและคนวัยทำงานที่ใช้ท่าทาง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง ยืนอยู่ในท่าทางเดิม ๆ เป็นเวลานานติดต่อกัน

Myofascia Pain Syndrome อาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการทำงานซ้ำ ๆ อยู่ในท่าเดิมนาน ๆ ทั้งนี้ชวนกันสาเหตุความรู้ เพื่อไกลจากอาการปวดกล้ามเนื้อ MFS โดย แพทย์หญิง โฉมขจี สุขอารีย์ชัย สาขาวิชาเวชกรรมฟื้นฟู ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ความรู้ ว่า Myofascia Pain Syndrome จากที่กล่าวคือโรคที่มีอาการของกล้ามเนื้อเป็นอาการหลัก โดยอาการแสดงของ MFS ที่สำคัญคือ ต้องมีอาการปวด โดยจะมีอาการปวดร้าวที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาการปวดร้าวนี้จะมีลักษณะเฉพาะของกล้ามเนื้อในแต่ละมัด เช่น ผู้ป่วยบางคนมีอาการปวดบริเวณหัวไหล่ แขนและมือ โดยมีต้นเหตุคือ จุดกดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อบ่าหรือสะบัก และนอกจากอาการปวดร้าว บางรายอาจมีอาการปวดตื้อ ๆ ลึก ๆ คล้ายสะบักงม หรือมีอาการผิปกดของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น มือซีด เย็น ชา หรือรู้สึกเจ็บจี๊ด ๆ เหมือนมดไต่ตลอดเวลา สาเหตุของการเกิดการปวดกล้ามเนื้อ MFS มักเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อหนักเกินไป ทำงานอยู่ในท่าทางเดิม ๆ เช่น

การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งที่ไม่ถูกลักษณะ อยู่ในท่าทางนั้นนาน ๆ หรือมีความเครียดทางจิตใจ การบาดเจ็บเรื้อรัง โดยเหล่านี้ล้วนเป็นต้นเหตุให้เกิดจุดกดเจ็บ trigger point ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวคือ สามารถกระตุ้นให้เกิดการปวดร้าวที่มีแบบแผนเฉพาะตัว หากโดนกดหรือใช้ปลายเข็มแทงที่จุดกดเจ็บ และเกิดกล้ามเนื้อกระตุกขึ้น



แพทย์หญิง โฉมขจี กล่าวอีกว่า การป้องกันและ

สามารถยืดกล้ามเนื้อทำได้โดยใช้มือขวาจับเก้าอี้ เพื่อให้ร่างกายอยู่ในแนวตรง จากนั้นใช้มือซ้ายจับศีรษะบริเวณเหนือหูเล็กน้อย ดึงโน้มศีรษะลงมาทางด้านซ้าย เพื่อยืดบ่าด้านขวาให้มีการยืดหยุ่น ก้างไว้ประมาณ 5 วินาทีและทำซ้ำ 5 ครั้ง เป็นต้น ดังนั้นในหนึ่งชั่วโมงควรต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถเดิม ยืดคลายกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดการหดเกร็งเข้ามา การยืดคลายกล้ามเนื้อก็จะเกิดการผ่อนคลาย



สภักดิ์ ‘ปวดกล้ามเนื้อ’ ก่อนเรื้อรัง

การรักษา หัวใจสำคัญของการป้องกันคือ การยืดคลายกล้ามเนื้อบ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าทางเดิมนาน ๆ อย่างเช่น ท่านั่ง นั่งให้ถูกสุขลักษณะ ไม่นั่งหลังค่อม ระดับความสูงของโต๊ะกับเก้าอี้สมดุลเหมาะสมกับโครงสร้างของร่างกาย นั่งเก้าอี้เต็มก้น ไม่ก้มค้อมากเกินไป ฯลฯ

จากที่กล่าวลักษณะการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมนั่งในท่าทางเดิม ๆ เป็นเวลานานขาดการเคลื่อนไหว หรือปรับเปลี่ยนอิริยาบถ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหดเกร็งในท่าเดิม กล้ามเนื้อบางส่วนถูกยึดค้างทำให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อ โดยพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ขณะที่ การยืดคลายกล้ามเนื้อที่ถูกวิธี มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นวัยทำงาน วัยเรียน ทุกชั่วโมงควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งนี้กล้ามเนื้อที่พบอาการปวดเกร็งมากที่สุดคือ กล้ามเนื้อบ่าด้านบน โดยถ้ามีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าข้างขวา

คลาย อีกทั้งสามารถ ใช้ความร้อนประคบ ใช้กระเป๋าน้ำร้อนนำมาประคบ ส่วนที่ปวดเมื่อยก็ช่วยการยืดคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้การประคบควมมีระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาทีเพื่อให้ความร้อนซึมผ่านเข้าไปช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อไม่หดเกร็งค้าง ส่วนในด้านการรักษา หัวใจสำคัญของการรักษา MFS ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ การรักษาที่จุดกดเจ็บ ร่วมกับการแก้ไขปัจจัยเสริมที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิด trigger point การรักษาที่จุดกดเจ็บเช่น ใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด อาทิ การใช้แผ่นร้อน คลื่นเสียงความถี่สูง คลื่นไฟฟ้าความถี่สูง การนวด การฝังเข็ม ฯลฯ รวมทั้งผู้ป่วยต้องหมั่นดูแลรักษากล้ามเนื้อ โดยระวังท่าทางในชีวิตประจำวัน และหมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณบ่าที่เป็นจุดเกิด MFS.