

# กันหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทอย่างไรดี

รศ.ร.อ.นพ.ชลเวช ชวศิริ

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ กายภาพบำบัด

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รู้ไหม “โรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท” เป็นโรคสุดฮิตที่เกิดกับหลัง  
อันดับต้น ๆ นอกจากปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังธรรมดาแล้ว จะทำอย่างไรที่จะเยียวยาให้  
หาย เรามีคำตอบค่ะ

## รู้จักหมอนรองกระดูก

อวัยวะที่เรียกว่า หมอนรองกระดูก (Intervertebral disc) มีลักษณะรูปร่างเป็นวงกลม  
มีขอบเป็นพังผืดเหนียว ภายในมีของเหลวคล้ายเจลบรรจุอยู่ หมอนรองกระดูกนี้คั่นกลางอยู่  
ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ ทำหน้าที่รองรับแรงกระแทก เปรียบได้กับเป็น ‘โช้คอัพ’ ให้  
กระดูกสันหลังของเรา

เมื่อหมอนรองกระดูกได้รับแรงกระแทกอย่างรุนแรง ของเหลวในหมอนรองกระดูกจะมี  
โอกาสทะลักออกมากดทับเส้นประสาทที่อยู่ข้างเคียง ทำให้เกิดอาการปวดอย่างรุนแรง หลายคน  
อาจคิดว่า โรคนี้เกิดเฉพาะผู้สูงอายุ แต่ความจริงแล้วพบได้ในวัยหนุ่มสาวอายุ 20 ปี ขึ้นไป มักเกิด  
จากการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ต้องใช้หลังผิดท่าทาง เช่น การยกของหนัก การนั่งนาน ๆ การไอ  
หรือจามแรง ๆ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่ต้องออกแรงผ่านหลังมากๆ เช่น การตี  
กอล์ฟ เป็นต้น

เมื่อเส้นประสาทถูกกดทับ เส้นประสาทจะเกิดการอักเสบ หากเส้นประสาทที่ถูกกดทับ  
เป็นเส้นที่เชื่อมโยงกับขาจะส่งผลให้มีอาการปวดร้าวบริเวณขา ซึ่งเป็นอาการเด่นของโรคในบริเวณ  
กระดูกสันหลังส่วนบั้นเอว บางรายมีอาการชาตั้งแต่เอวร้าวลงขาหรือหลังเท้า ตามมาด้วย  
กล้ามเนื้อขาอ่อนแรง และที่ลุคอาจถึงกับสูญเสียการควบคุมระบบขับถ่าย

## บำบัดโรคอย่างไรดี

หากเกิดอาการโรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ควรพบแพทย์ ซึ่งแพทย์จะให้การรักษา

ตามลำดับดังนี้

1. กินยาระงับปวด เพื่อลดการอักเสบ
2. ทำกายภาพ
3. ฉีดยาลดการอักเสบที่เส้นประสาท
4. ผ่าตัด ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่ 2 วิธี คือ

4.1 การผ่าตัดด้วยวิธีจุลศัลยกรรม (Microdiscectomy) โดยใช้กล้อง Microscope ช่วยในการผ่าตัด โดยกล้องจะอยู่ภายนอกร่างกาย จากนั้นใส่อุปกรณ์เข้าไปเพื่อเลาะกล้ามเนื้อ ออกจากกระดูกเป็นแนวยาว แล้วทำการตัดกระดูกบางส่วนออกเพื่อให้สามารถผ่าตัดตำแหน่งที่มีการกดทับของเส้นประสาทได้ วิธีนี้ทำให้เกิดความบอบช้ำต่อกล้ามเนื้อและอวัยวะข้างเคียง ช้ำมีแผลขนาดประมาณ 3 - 5 เซ็นติเมตร

4.2 การผ่าตัดแบบ Full Endoscopic Spinal Surgery เป็นการพัฒนามาจากวิธีจุลศัลยกรรม วิธีการโดยเจาะและสอดกล้อง Endoscope ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 มิลลิเมตร ซึ่งมีเลนส์ติดอยู่ส่วนปลายผ่านใยกล้ามเนื้อไปยังหมอนรองกระดูกส่วนที่กดทับเส้นประสาท จากนั้นใส่เครื่องมือผ่าตัดผ่านกล้องเข้าไปตัดหมอนรองกระดูกโดยตรง ข้อดีคือ สามารถมองได้ทุกมุมในบริเวณที่จะผ่าตัด และอุปกรณ์มีระบบน้ำไหลเวียน สามารถชะล้างสิ่งๆที่ผ่าตัด ทำให้มองเห็นชัดเจนตลอดเวลา

## กันไว้ดีกว่า

แพทย์ส่วนใหญ่มักให้คำแนะนำว่า สิ่งที่ดีกว่าการรักษา คือ การป้องกันแต่เนิ่นๆ เพียงแค่ใช้หลังอย่างถูกวิธี โดยหลีกเลี่ยงการยกของหนัก หากต้องนั่งนานๆ ควรหาโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ และควรหมั่นบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรง ก็จะยืดอายุการใช้งานของหมอนรองกระดูกไม่ให้เสื่อม สภาพก่อนวัยอันควร

## ทำบริหารเสริมกล้ามเนื้อหลัง สร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง ลองทำตามนะคะ

ทำบริหารที่ 1 นอนหงาย ยกขาขึ้นข้างหนึ่งให้สูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ เข่าเหยียดตรง กระดกปลายเท้าเข้าหาตัว ค้างไว้ 5 วินาที แล้วทำสลับกับขาอีกข้าง

ทำบริหารที่ 2 นอนหงาย ใช้มือทั้งสองกอดเข่าข้างหนึ่ง โน้มเข่าลงมาให้ชิดลำตัว ค้างไว้ 5 วินาที แล้วทำสลับกับเข่าอีกข้าง

ท่าบริหารที่ 3 นอนหงาย ชันเข่าขึ้น ประสานมือสองข้างไว้ด้านหลังบริเวณเอว จากนั้น  
แขม่วท้อง กดหลังลงค้างไว้ 5 วินาที

\* แต่ละท่า ควรปฏิบัติซ้ำ 3-5 ครั้ง ทุกเช้าเย็น หมั่นทำอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหม \*

" ลองนำไปปฏิบัติดู สุขภาพดีอยู่ที่หมั่นทำอย่างต่อเนื่องค่ะ"

