

ทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม

อ.นพ.เอกพจน์ ก่อวุฒิกุลรังษี

ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายคนนั่งทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์มาเป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งมีความรู้สึกปวดบ่า เมื่อยคอ เคลื่อนไหวคอลำบากมาก และเริ่มมีอาการปวดร้าวมาถึงบริเวณหัวไหล่ด้วย จนสงสัยว่าอาการเหล่านี้จะเป็นสัญญาณของโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อมหรือไม่ มาหาคำตอบกัน

หมอนรองกระดูกคอ คือ ส่วนที่คั่นอยู่ระหว่างปล้องกระดูกคอแต่ละปล้อง ทำหน้าที่รับน้ำหนัก ให้ความยืดหยุ่นเวลาเราก้มเงย เคลื่อนไหวกระดูกคอ แต่ถ้าใช้ไม่ถูกต้องทำให้หมอนรองกระดูกคอเสื่อมได้

หากมีอาการคอแข็ง ทำให้ขยับหรือเคลื่อนไหวได้ไม่สะดวก ปวดคอร้าวลงไปถึงไหล่หรือแขน ขาที่ขามือหรือเท้าอ่อนแรง เดินลำบาก จนไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่ายได้ เหล่านี้คือ **อาการจากโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม**

จะทำอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคนี้ ก่อนอื่นต้องบอกว่า ความเสื่อมเป็นไปตามอายุ เราทุกคนมีความเสื่อม แต่หมอนรองกระดูกคอเสื่อม ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ผู้ที่มีอาการปวดจากกระดูกคอเสื่อม มักจะเกิดจากการใช้งานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อยู่ในท่าเดิม นาน ๆ อาการเริ่มแรก อาจจะมีแค่อาการปวดในบริเวณคออย่างเดียว ถ้ามีอาการมากขึ้น อาจมีอาการร้าวไปที่ไหล่ หรือลงไปที่แขนร่วมกับ มีอาการ ขาอ่อนแรงได้

คำแนะนำง่าย ๆ เพียงแค่ปรับลักษณะการใช้งาน ใครที่ต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน หรือก้มหน้าใช้มือถืออยู่นาน ๆ ก็ควรต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งาน โดยปกติภาวะโรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อมนี้พบได้ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี แต่คนหนุ่มสาวก็พบได้จากการใช้งานที่ผิดสุขลักษณะ

สำหรับการรักษา จะเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับการรับประทานยา การทำกายภาพบำบัด บางรายหากมีอาการจากการกดทับเส้นประสาท เช่น ปวดร้าวลงแขน ใช้งานมีลำบาก อ่อนแรง เดินเซ ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมและให้การรักษา

โรคนี้ดูเหมือนจะเป็นโรคยอดฮิตของคนยุคนี้ เรามีวิธีป้องกันและลดความเสี่ยงได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่นั่งและอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกิน 1 ชั่วโมง และหมั่นทำท่ากายบริหารคอ เพื่อลดอาการ

ปวดจากหมอนรองกระดูกคอเสื่อม การบริหารกล้ามเนื้อคอให้แข็งแรง สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยมือของเราเอง ประมาณ 10 วินาทีในแต่ละท่า ดังนี้

1. ใช้มือต้านบริเวณศีรษะทั้งด้านข้างซ้ายหรือขวา เกร็งต้านไว้ประมาณ 10 วินาที
2. ใช้มือต้านบริเวณท้ายทอย เกร็งศีรษะพยายามเงยขึ้น และใช้มือของเราพยายามต้านไว้
3. ใช้มือต้านบริเวณหน้าผาก และพยายามก้มหน้าลง เกร็งศีรษะต้านเอาไว้

เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดอาการของหมอนรองกระดูกคอเสื่อมได้ หากท่านเกิดมีอาการปวดร้าวไปที่แขน หรือมีอาการชาดังที่กล่าวไปข้างต้น ควรจะต้องพบแพทย์เพื่อรักษาอย่าปล่อยให้เป็นเรื่อง...สุขภาพดีสร้างได้ เริ่มที่ตัวเรา