

ปวดคอ



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง
บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

อาการปวดคอเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากกิจกรรมของคนเราต้องทำในท่าหนึ่งท่าใดอย่างต่อเนื่องทำหน้าทีรับน้ำหนักจากศีรษะตลอดทั้งวัน รวมทั้งคอยังเป็นอวัยวะที่สามารถเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง ทั้งก้ม เงย เอียง และหมุน ปัจจุบันดังกล่าวข้างต้นทำให้พบปัญหาปวดคอได้ 50%

สาเหตุ

1. ลักษณะท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
 - นั่งทำงานด้วยโต๊ะและเก้าอี้ที่ไม่ได้ระดับสัมพันธ์กับสรีระร่างกาย

- เอียงคอคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน
 - ทำงาน / เล่นคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
 - นอนคว่ำหน้าเป็นประจำ หรือเอนคอทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นต้น
2. ภาวะข้อเสื่อม / ข้ออักเสบ อาการข้อเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น กระดูกและข้อต่อจะมีหินปูนมากพอหรือมีโรคข้อบางชนิด เช่น รูมาตอยด์ ก็อาจทำให้ปวดคอได้เช่นกัน
 3. ภาวะเครียดทางจิตใจ อาจมีสาเหตุจากหน้าที่การงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครั้ว การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งนานติดปกติ มีอาการปวดคอและศีรษะแถวท้ายทอยได้
 4. อุบัติเหตุบริเวณคอ ภาวะดังกล่าวทำให้คอต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เอ็นหรือกล้ามเนื้อต้องถูกยืดอย่างมากจนเกิดอาการฉีกขาด เกิดอาการปวดและกล้ามเนื้อหดเกร็งจนเคลื่อนไหวไม่ถนัด หรือถ้าเกิดอุบัติเหตุรุนแรงอาจมีกระดูกคอหักหรือเคลื่อนที่ได้
 5. สาเหตุอื่นๆ เช่น มีกระดูกคอผิดปกติแต่กำเนิด สายตาผิดปกติ เป็นต้น

อาการ

ปวดตึงหรือตื้อบริเวณคอ อาจร้าวมาที่บ่า สะบักหรือแขน ในบางรายอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมกับอาการชา เคลื่อนไหวคอได้น้อยลง

การรักษา

เมื่อมีอาการปวดคอควรหยุดพัก ประคบคอด้วยความร้อนหรือความเย็นประมาณ 10-20 นาที หรือใช้เครื่องพญุงคอหรือผาขนหนูมวนที่หนาและยาวพอที่จะรับน้ำหนัก พันรอบคอไว้เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหวและลดแรงกดจากน้ำหนักของศีรษะ อาจรับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอลหรือแอสไพริน เป็นต้น ถ้าหากวาร์ับประทานยา 5-7 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

การป้องกันการปวดคอ

จัดท่าในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม เช่น ไม่นอนคว่ำเป็นประจำ ระวังและหลีกเลี่ยงอิริยาบถและท่าทางที่ต้องการก้มและเอนคอบ่อย



ท่านอน ไม่ควรหนุนหมอนที่แข็งหรือนุ่มเกินไป
ควรใช้หมอนรองที่ใต้ต้นคอให้ใบหน้าขนานกับเตียงพอดี

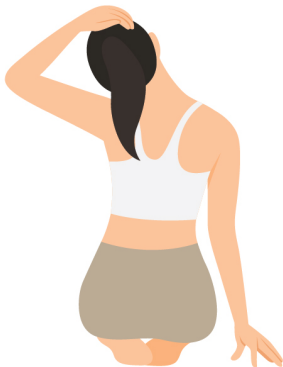


ท่าทางการทำงาน

จัดโต๊ะทำงานและเก้าอี้ให้ได้ระดับสัมพันธ์กับสรีระร่างกาย
โดยให้หลังพิงพนักเก้าอี้
กรณีใช้คอมพิวเตอร์ให้ปรับจอภาพให้อยู่ในระดับสายตา
แขนแนบลำตัวและควรวางบนที่วางแขน
และระดับเข่าต่ำกว่าระดับสะโพกเล็กน้อย
และควรปรับเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆ
เน้นให้แนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวตรงตลอด

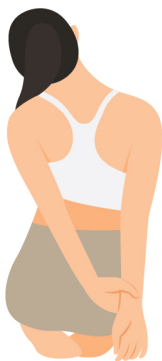
การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น

การบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น อาจทำภายหลังจากประคบอุ่น
เนื่องจากความร้อนจะช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้นและบรรเทาอาการปวดด้วย



ท่าที่ 1

ใช้มือซ้ายจับที่บริเวณศีรษะเหนือหูด้านขวาดึงศีรษะไปทางด้านซ้าย
จนรู้สึกตึงบริเวณคอและบ่า นับค้างไว้ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง
ทำสลับทางด้านขวา



ท่าที่ 2

ใช้มือซ้ายจับมือขวาแล้วดึงลง
พร้อมกับเอียงศีรษะไปทางซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณคอและบ่า นับค้างไว้ 1-10
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำสลับทางด้านขวา



ท่าที่ 3 ใช้มือขวาจับข้อศอกซ้ายแล้วดึงข้ามลำตัว
พร้อมกับหันศีรษะไปทางซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณคอและบ่า นับค้าง 1-10
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำสลับทางด้านขวา

การบริหารกล้ามเนื้อคอเพื่อความแข็งแรง

ควรเริ่มต้นทำเมื่ออาการปวดคอลดลง โดยเกร็งกล้ามเนื้อคอต้านแรงมือ ดังรูป ขณะทำคออยู่ในท่าตรงตลอดเวลา
นับ 1-10 ทำท่าละ 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 1 ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่หน้าผากพร้อมออกแรงกดไปทางด้านหลัง
เกร็งศีรษะต้านแรงไว้ ขณะออกกำลังให้คออยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 2 ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่ท้ายทอยพร้อมออกแรงกดไปทางด้านหน้า
เกร็งศีรษะต้านแรงไว้ ขณะออกกำลังให้คออยู่ในท่าตรง



ท่าที่ 3 ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางด้านขวาวางบริเวณขมับ
พร้อมออกแรงกดไปทางด้านซ้าย เกร็งศีรษะต้านแรงไวขณะออกกำลัง
ให้คออยู่ในท่าตรง ทำสลับกับทางด้านซ้าย