

หลังค่อม ไหล่ห่อ คอยื่น ส่งผลต่อสรีระกระดูกสันหลัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. พัลลภ ธีระวานิช

ภาวะหลังค่อม ไหล่ห่อ คอยื่น พบได้บ่อยในวัยทำงาน สาเหตุจากพฤติกรรมประจำวันที่หลายคนมองข้ามอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะชาวออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ก้มหน้าเล่นสมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน หรือการยก แบกของหนัก รวมถึงการขับรถเพ่งมองเส้นทางตลอดเวลา ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องรีบแก้ หากปล่อยทิ้งไว้ จะส่งผลต่อบุคลิกภาพ และความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อตามมา

หลังค่อม ไหล่ห่อ คอยื่น เป็นอย่างไร

ภาวะหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น เป็นอาการผิดปกติของโครงสร้างส่วนบนของร่างกาย คือ การเคลื่อนไหวของข้อต่อระหว่างกระดูกสันอก และข้อไหล่ มีความผิดปกติและลักษณะการทำงานที่ไม่สมดุลกัน ทำให้กล้ามเนื้อฝืดหนึ่งเกิดการหดตัวสั้น และอีกฝืดหนึ่งยืดยาวออก เกิดความอ่อนแรง ลักษณะเหมือนตัว X โดยจากลักษณะการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ และการทำงานของกล้ามเนื้อที่ไม่สมดุลกันดังกล่าว ทำให้กล้ามเนื้อทั้งสองฝืดทำงานในระบบตรงข้ามกัน ดังนี้

- กล้ามเนื้อหดสั้น ได้แก่ กล้ามเนื้อไต้ท้ายทอย กล้ามเนื้อบ่าส่วนบน กล้ามเนื้อคอ-สะบัก และกล้ามเนื้ออก
- กล้ามเนื้อที่มีความอ่อนแรง ได้แก่ กล้ามเนื้อกมศีรษะ กล้ามเนื้อหลังช่วงสะบัก กล้ามเนื้อบ่าส่วนกลาง กล้ามเนื้ออก และกล้ามเนื้ออกด้านข้าง

หลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น สังเกตได้อย่างไร

ภาวะหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่นนั้น จะมีโครงสร้างร่างกายภายนอกเปลี่ยนแปลงไป สามารถสังเกตได้ดังนี้

- ศีรษะยื่นไปข้างหน้า
- กระดูกสันหลังส่วนคอระดับบนแอ่นมากกว่าปกติ
- ไหล่คอม บ่ายก
- กระดูกสันหลังส่วนอกระดับบนโค้งมากกว่าปกติ

หากอยู่ในท่าทางดังกล่าวจนเคยชิน ยืงนานไปยิ่งปรับท่าทางให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้องได้ยากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้ออื่นๆ ตามมาได้

สาเหตุที่เกิดหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น

สาเหตุของภาวะหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น หากไม่นับสภาวะจากโครงกระดูกสันหลังที่ผิดปกติแต่กำเนิด หรือถ้าโรคทางกระดูกสันหลังจะสามารถเกิดขึ้นได้จากลักษณะการทำงาน และพฤติกรรมการทำงานของบุคคล ลักษณะการทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนั้น มักเป็นงานที่อยู่นิ่งๆ การนั่งทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะการนั่งแบบไม่พิงพนักเก้าอี้ รวมไปถึงอิริยาบถเดิมซ้ำๆ มีการเคลื่อนไหวน้อย งานที่ต้องใช้สมาธิ เช่น งานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน อาชีพเย็บผ้า เกมเล่นสมาร์ทโฟน อ่านหนังสือในท่าเดิม ๆ ขับรถในระยะเวลาานาน ๆ การปั่นจักรยาน เป็นต้น ซึ่งอิริยาบถที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้กระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวต้องทำงานหนักมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างและกล้ามเนื้อเกิดการปรับตัวในรูปแบบที่ผิด ส่งผลให้เกิดอาการดังกล่าวจนหลังคอมได้

ปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ ที่เกิดจากหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น

เนื่องจากโรคหลังคอม ไหล่ห่อ คอยื่น เกิดจากความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อส่วนบน หากปล่อยไว้นาน ไม่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอย่างเหมาะสม อาจทำให้เกิดโรคหรือภาวะผิดปกติอื่น ๆ ตามมาได้ดังนี้

- **โรคปวดกล้ามเนื้อและพังผืด** มีจุดกดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อที่หดสั้น และยังพบอาการปวดแผ่ร้าวไปยังบริเวณอื่นๆ ทรวงอก แขน และมือรวมด้วย
- **ความจุปอดลดลง** เป็นโรคร่วมที่พบได้บ่อย เนื่องจากลักษณะท่าทาง ไหล่ค่อม ศีรษะยื่นไปข้างหน้า ทำให้กล้ามเนื้อทรวงอก เคลื่อนไหวได้ไม่ดีขณะหายใจเข้า-ออก ทำให้ประสิทธิภาพทางระบบการหายใจลดลง
- **การกดทับของเส้นประสาท**
โดยลักษณะของกระดูกสันหลังส่วนอกระดับบนที่โค้งมากกว่าปกติและศีรษะที่ยื่นไปข้างหน้าทำให้กระดูกสันหลังส่งผลกระทบต่อรากประสาทไขสันหลัง หากถูกกดทับ หรือถูกรบกวน อาจทำให้เกิดอาการปวดร้าวตามเส้นประสาท และอาจรุนแรงถึงขั้นกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้
- **มีอาการปวดคอ ปวดไหล่** จากกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีภาวะหดสั้น รากประสาทไขสันหลังระดับคอถูกรบกวน และลักษณะท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น หลังค่อม ไหล่ห่อ หรือการอยู่ในอิริยาบถเดิมซ้ำๆ
- **ปวดศีรษะแบบ Tension Headaches** เกิดจากความตึงตัวของกล้ามเนื้อรอบๆ คอ จากลักษณะศีรษะที่ยื่นไปข้างหน้า

การป้องกัน หรือรักษาภาวะหลังค่อม ไหล่ห่อ คอยื่น สามารถทำได้ดังนี้

1. ปรับพฤติกรรมระหว่างการทำงาน จัดอิริยาบถ และสมดุลโครงสร้างร่างกายให้เหมาะสม เช่น ไม่ควรอยู่ในท่าทางที่ไม่ท่าทางเดิมซ้ำๆ นานเกินไป ควรเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ 30 นาที - 1 ชั่วโมง พร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เชื้ออ และสะดวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. การยืดกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า ไหล่ และสะบัก ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยคงความสมดุลของกล้ามเนื้อและข้อต่อหรือปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งจะส่งผลให้เรามีท่าทางที่เหมาะสมและลดความเสี่ยงในการปวดบริเวณศีรษะ คอ บ่า และไหล่ได้
3. การรักษาด้วยการกายภาพบำบัดบรรเทาอาการปวดต่างๆ เช่น การรักษาด้วยคลื่นกระแทก (Shock wave) การอัลตราซาวด์ คลื่นเสียงความถี่สูง คลายกล้ามเนื้อที่ตึงเกร็ง เริงการชอมแซมเนื้อเยื่อ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการรักษาภาวะหลังค่อม ไหล่ห่อ คอยื่น อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องได้รับการรักษาแก้ไขปัญหาทางสุขภาพอย่างตรงจุด และมีความรู้เกี่ยวกับแนวทางการป้องกัน โดยสามารถเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลัง และนักกายภาพบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องการรักษาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของอาการหลังค่อม ไหล่ห่อ รวมไปถึงการฝึกสอนท่าบริหารกล้ามเนื้อต่างๆ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะหากปล่อยไว้นาน ภาวะนี้อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา

ทำให้คุณภาพการใช้ชีวิตประจำวันลดลงได้

ศัลยศาสตร์ออร์โธ

.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

