

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน กัยเจ็บที่มีมากกว่าแค่ปวด

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. บดินทร์ วัฒนวิมลกุล

เมื่อคุณมีอาการปวดหลังเป็นประจำ นั่นคือจุดเริ่มต้นของโรคกระดูกสันหลังเคลื่อน ซึ่งอาการของโรคที่ชัดเจน มักจะมีอาการมีอาการปวดมากขึ้นเมื่อต้องเดินอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ และอาการปวดหลังจะมากจนรู้สึกได้ว่าร่างกายเดินต่อไปไม่ได้ หากพบอาการดังกล่าวอย่ารอช้าให้เขาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างทันท่วงที

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อนเป็นอย่างไร?

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน (Spondylolisthesis) เป็น ภาวะที่มีการเคลื่อนของกระดูกสันหลังข้อหนึ่งไปด้านหน้า หรือด้านหลัง โดยส่วนมากมักพบการเคลื่อนของกระดูกสันหลังระดับเอวข้อที่ 4 และข้อที่ 5 เนื่องจากข้อกระดูกสันหลังส่วนนี้จะรับน้ำหนัก

อาการของโรคกระดูกสันหลังเคลื่อน

ความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันออกไป ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักมีอาการปวดหลังส่วนล่าง และจะมีอาการแสบหลังออกก้ม และอาจมีอาการอื่นๆ รวมด้วย โดยอาการจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

- **อาการที่หลัง** ปวดหลังเรื้อรัง มักเกิดอาการในขณะที่มีการขยับหลังมาก เช่น การก้ม เงย หรือเดิน
- **อาการที่ขา** ปวด ขา หนักที่บริเวณสะโพกหรือต้นขา 2 ข้าง อาการจะเป็นมาขณะเดิน และอาการจะบรรเทาเมื่อมีผู้ช่วยจะรู้สึกว่าการะยะทางที่เดินได้จะสั้นลงเรื่อยๆ หากโพรงประสาทตีบแคบมากอาจทำให้การควบคุมการขยับถ่ายอุจจาระ

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน เกิดจากสาเหตุใด?

โดยทั่วไปโรคกระดูกสันหลังเคลื่อน มักพบในผู้ป่วยที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป อ้วน และพบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นน้อยกว่าเพศชาย ความมั่นคงของข้อต่ออ่อนกว่าจึงเสี่ยงต่อการ

- ข้อต่อกระดูกสันหลังเสื่อมมาก หรือผิดปกติแต่กำเนิด

- กระดูกสันหลังส่วน pars interarticularis แตก หัก ซึ่งเป็นส่วนเชื่อมต่อระหว่างตัวปล้องกระดูกสันหลัง กับส่วนหางขี้ผึ้ง ทำให้ตัวปล้องของกระดูกสันหลังเคลื่อนมาข้างหน้ามากกว่าปกติเพราะขาดตัวยึดไว้
- ข้อต่อ facet joint เกิดการเสื่อม ทำให้กระดูกสันหลังข้อนั้นๆ ขาดความมั่นคงจนเกิดการเคลื่อนไหวที่มากกว่าปกติ
- อุบัติเหตุและการบาดเจ็บต่อกระดูกสันหลัง
- การทำกิจกรรมที่ทำให้มีแรงดึงสะสมบริเวณกระดูกหลังส่วนล่าง โดยเฉพาะกีฬา เช่น ฟุตบอล ยิมนาสติก กรีฑา ยกน้ำหนัก
- การติดเชื้ออย่างวัณโรคกระดูกสันหลังหรือโรคกระดูกอักเสบที่กระจายลุกลามมายังกระดูกสันหลัง



การตรวจและวินิจฉัยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อน

การวินิจฉัยโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนประกอบด้วยการตรวจร่างกาย และทดสอบการเหยียดตรงของขา จากนั้นแพทย์จะทำการตรวจสอบการเคลื่อนของกระดูก การแตกหักอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้น และอาจส่งตรวจ CT Scan และการทำ MRI ในกรณีที่สงสัย โดยลักษณะการเคลื่อนของกระดูกสันหลังสามารถแบ่งได้ 5 ระดับ คือ

- ระดับที่ 1 กระดูกสันหลังเคลื่อนไม่เกิน 25%
- ระดับที่ 2 กระดูกสันหลังเคลื่อนไม่เกิน 50%
- ระดับที่ 3 กระดูกสันหลังเคลื่อนไม่เกิน 75%
- ระดับที่ 4 กระดูกสันหลังเคลื่อนตั้งแต่ 76 - 100%
- ระดับที่ 5 กระดูกสันหลังเคลื่อน 100%

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อนรักษาได้ด้วยวิธีใด?

การรักษาโรคกระดูกสันหลังเคลื่อนจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ ซึ่งมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. **การรักษาแบบประคับประคอง** จะเป็นการรักษาตามอาการโดยใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดและอักเสบ หากผู้ป่วยมีอาการขาที่ขาอาจต้องฉีดยาคอร์ติโคสเตียรอยด์บริเวณเส้นประสาทที่ถูกกระดูกสันหลังกดทับด้วย ร่วมกับการ

เพื่อยึดและเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ใส่อุปกรณ์พยุงหลัง เหมาะสำหรับการเคลื่อนของกระดูกสันหลัง

2. **การผ่าตัดเชื่อมข้อกระดูกสันหลัง** จะกระทำในกรณีรักษาแบบประคับประคองแล้วอาการไม่ดีขึ้น รวมถึงผู้ป่วยมีข้อหรือมีอาการทางระบบประสาทสัมพันธ์กับข้อกระดูกเคลื่อน เช่น อ่อนแรง ระบบทางเดินปัสสาวะและอุจจาระ และผู้ป่วยก็อาจต้องเข้ารับการผ่าตัด เป็นวิธีการผ่าตัดที่ใช้เชื่อมกระดูกข้อสันหลังตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป

โดยมักจะทำเพื่อกำจัดอาการปวดจากการเคลื่อนตัวของข้อกระดูกสันหลังและจัดแนวกระดูกสันหลังให้กลับมาอยู่แนว การเชื่อมข้อกระดูกสันหลังมักจะทำกับกระดูกสันหลังบริเวณบนเอว แต่ก็สามารถใช้กับกระดูกสันหลังส่วนคอและอก ผู้ป่วยที่เข้ารับการเชื่อมยึดกระดูกสันหลังมักจะมีปัญหาการดื่งรังของเส้นประสาทหรือไม่ก็มีอาการปวดรุนแรงที่ไม่สามารถ

ในกรณีทั่วไป การยึดตรึงกระดูกนี้จะเหมือน “การซ่อม” โดยการนำสกรูโลหะ (มักทำด้วยไททาเนียม) ก้านโลหะ แผ่นโลหะ หรือหมอนรองกระดูกเทียมมายึดข้อกระดูกสันหลังทำให้กระดูกเกิดการประสานเชื่อมกัน การประสานของกระดูกจะใช้เวลาระหว่างนี้ผู้ป่วยอาจต้องใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงหลังควบคู่ไปด้วย

นอกจากการรักษาภาวะกระดูกสันหลังเคลื่อนแล้ว การดูแลตัวเองและป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ เช่น อบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ไม่หักโหมเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากเกินไป และพักผ่อนให้เพียงพอหลังการทำกิจกรรมใดๆ และควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี ก็จะเป็นส่วนช่วยลดความ



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย