

ก้ม เงยหัวบ่อย อาจนำไปสู่ โรคกระดูกสันหลังส่วนคอ

ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. ปริญญา บุญยสนธิกุล

คุณเคยมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ปวดคอ เคลื่อนไหวตัวได้ยาก และจะปวดมากขึ้นเวลานั่งหรือยืน ปวดตรงกลางคอ ร้าวมาปวดไหล่ และปวดคอราวดวงแขนที่มือ แล้วมีอาการชาร่วมด้วย นี่อาจเป็นสัญญาณเตือนของ โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ซึ่งโรคนี้ไม่เพียงแต่เป็นผู้สูงอายุเท่านั้น หากอยู่ในอิริยาบถที่ต้องก้ม-เงยศีรษะ หรือหันคอมากเกินไปเป็นเวลานาน โดยไม่รู้เลยว่าปวดหรือภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากออฟฟิศซินโดรม

โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม เป็นได้อย่างไร?

โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม (Cervical spondylosis) เกิดจากความเสื่อมของกระดูกสันหลัง การเคลื่อนไหวคอ หรือการก้ม-เงยศีรษะหรือหันคอมากเกินไปเป็นเวลานาน พบได้บ่อยจากการทำงานที่ต้องก้มคออยู่เป็นประจำ และอาจพบร่วมกับภาวะกระดูกพรุนหรือภาวะปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากออฟฟิศซินโดรม

โดยความเสื่อมนั้นเริ่มจากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกซึ่งเกิดขึ้นแบบช้าๆ กินเวลาหลายปี ระหว่างนั้นจะมีอาการปวดคอ มีอาการหนวดตัวของเส้นเอ็นซึ่งจะทำให้ช่องกระดูกสันหลังแคบลง และอาจไปกดทับเส้นประสาทหรือไขสันหลังได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม

1. อายุมักเป็นในช่วงอายุ 45 ปีขึ้นไปและมีอาการรุนแรงมากเมื่ออายุมากขึ้น
2. พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น ยกของหนัก ใช้คอก้มหรือเงยติดต่อกันเป็นเวลานาน
3. อุบัติเหตุและการบาดเจ็บบริเวณศีรษะและลำคอ
4. ภาวะที่มีการเสื่อมและฉีกขาดของกระดูกสันหลังส่วนคอเอง พบมากที่กระดูกสันหลังส่วนคอระดับ 5-6 เนื่องจาก
5. การแคบลงของช่องว่างระหว่างกระดูกสันหลังส่วนคอแต่ละปล้อง เนื่องจากการบางและเล็กลงของหมอนรองกระดูก จึงเกิดการเสื่อมได้เร็ว

อาการของโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม

อาการแสดงของโรคนี้สามารถแบ่งเป็นอาการที่เกิดตามส่วนต่างๆ ดังนี้

อาการที่คอ: ปวดคอ บ่า หรือไหล่เรื้อรัง ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวดร้าวไปจนถึงบริเวณท้ายทอยได้ อาการปวดนี้อาจเป็นๆหายๆ แต่ก็มีอาการกลับมาเป็นซ้ำเรื่อยๆ ไม่หายขาด

อาการที่แขน: อาการแสดงที่แขนมีได้ 3 แบบ คือ อาการปวด ชา หรือการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ เกิดจากการที่เส้นประสาทถูกกดทับ ผู้ป่วยอาจมีอาการปวดหรือชาลงมาตามบริเวณแขน ข้อมือ หรือนิ้วมือได้ การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อก็มีลักษณะคล้ายอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงของกล้ามเนื้อมัดที่เลี้ยงด้วยเส้นประสาทเส้นที่ถูกกดทับนั้น บางรายมาพบแพทย์เพราะไม่สามารถใช้มือทำกิจกรรม เช่น การเขียนหนังสือ การเล่นเกม หรือการติดกระดุม เป็นต้น

อาการที่ขา: หากมีการกดทับของไขสันหลังมักไม่มีอาการปวด แต่อาการจะแสดงออกในลักษณะการเดินที่ผิดปกติ เช่น ขาเดินตามคนอื่นไม่ทัน ผู้ป่วยบางรายอธิบายว่าเดินเหมือนขาเป็นตะเกียบ หรือเดินเหมือนหุ่นยนต์ อาการเหล่านี้หากทิ้งไว้นานอาการอาจแย่ลงจนมีกล้ามเนื้อลีบจนกระทั่งไม่สามารถเดินได้ในที่สุด



ทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม?

สำหรับการตรวจวินิจฉัยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม แพทย์จะสามารถวินิจฉัยได้จากการซักประวัติและตรวจร่างกายเบื้องต้น เช่น ตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT scan) หรือการตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) ซึ่งช่วยในการตรวจวินิจฉัย

การรักษาโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม

การรักษาขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ โดยเบื้องต้นแพทย์อาจแนะนำให้ผู้ป่วยบริหารกล้ามเนื้อและปรับกิจวัตรประจำวัน แต่หากอาการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก แพทย์อาจรักษาโดยใช้วิธีอื่นๆ รวมด้วย เช่น การฉีดยา การทำกายภาพบำบัด การลดอาการปวดด้วยการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าโพรงประสาท แต่หากอาการไม่ดีขึ้น หรือในรายที่มีอาการรุนแรง แพทย์อาจแนะนำให้ผ่าตัดเพื่อป้องกันความเสียหายของเส้นประสาทอย่างถาวร ได้แก่

1. การผ่าตัดเชื่อมข้อกระดูกสันหลังส่วนคอ เป็นการผ่าตัดเพื่อคลายการกดทับของเส้นประสาทและไขสันหลังโดยแพทย์จะให้การรักษาด้วยวิธีนี้ในกรณีเมื่อมีการกดทับเส้นประสาท หรือไขสันหลัง หรือเมื่อมีอาการปวดเรื้อรังจากภาวะ

2. การผ่าตัดเปลี่ยนหมอนรองกระดูกเทียมบริเวณคอ เป็นการผ่าตัดที่นำหมอนรองกระดูกบริเวณส่วนคอ ซึ่งเป็นส และนำหมอนรองกระดูกเทียมใส่เข้าไปแทนที่ นอกจากนี้ศัลยแพทย์สามารถตัดกระดูกส่วนที่งอกออกมา และขยายพื้นที่บริเวณหมอนรองกระดูกสันหลังซึ่งจะช่วยลดการกดทับของเส้นประสาทและรากประสาท จะพิจารณาการผ่าตัดเมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดคอรุนแรงหรืออากรชา และ/หรือมีอาการอ่อนแรงอย่างชัดเจน
3. การผ่าตัดกระดูกส่วนที่กดทับเส้นประสาทผ่านกล้องเอ็นโดสโคป เป็นการผ่าตัดนำเฉพาะกระดูกสันหลังส่วนค ส่วนที่มีการกดทับเส้นประสาทออกผ่านกล้องเอ็นโดสโคป โดยเปิดแผลขนาดเพียง 8 มิลลิเมตร ทำให้แผลผ่าตัดกระ ลระยะเวลาในการพักฟื้น สามารถคืนคุณภาพชีวิตเดิมให้ผู้ป่วยได้ในเร็ววัน

ทั้งนี้ภาวะกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ควรได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางด้านกระดูกสันหลังโดยเฉพาะ เพื่อเป็นการประเมินถึงระดับความรุนแรงและวางแผนการรักษาให้เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละคนต่อไป ซึ่งหากใครมีความกังวลว่าจะป่วยด้วยโรคนี้อย่าปล่อยไว้นานให้รีบพบแพทย์โดยด่วน



แฉ. ปรินยา บุณยสนท์
Dr. PARINYA BUNYASONTI



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย