

ปวดกล้ามเนื้อ รักษาให้ตรงจุดหยุดอาการปวดที่รบกวนใจ



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวนนท์

กลุ่มอาการปวดพังผืด กล้ามเนื้อ (Myofascial Pain Syndrome) เป็นกลุ่มอาการปวดของกล้ามเนื้อลายและเยื่อพังผืด ซึ่งมีจุดปวดที่ไวต่อการกระตุ้น (Trigger point) ของกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มจะมีรูปแบบอาการปวดที่เฉพาะ และอาการปวดจะไม่กระจายไปตามเส้นประสาท หรือกล่าวได้ว่า ภายในกล้ามเนื้อแต่ละมัดนั้น จะมีจุดกดเจ็บ เมื่อใช้ปลายนิ้วกดคลำจะพบเป็นก้อนพังผืดแข็ง ๆ หรือตึงเป็นลิ่มอยู่ภายในมัดกล้ามเนื้อ อาจเป็นทั้งสาเหตุหลัก หรือพบร่วมกับกลุ่มอาการปวดจากภาวะอื่น ๆ ก็ได้ ซึ่งมักจะพบได้ใจเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยช่วงอายุที่พบบ่อย คือ 31-60 ปี ส่วนใหญ่มักเป็นๆ หายๆ จะต้องพบแพทย์บ่อย ทำให้เกิดการรำคาญหรือความวิตกกังวลได้

สาเหตุอาการปวดกล้ามเนื้อ

- การใช้กล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปจนฉีกขาด การได้รับบาดเจ็บ หรือกล้ามเนื้อหดเกร็งอย่างเฉียบพลัน
- การทำงานหรืออาชีพที่ต้องทำงานซ้ำ ๆ หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ได้แก่ การนั่งพิมพ์คอมพิวเตอร์ในท่าที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น
- การกดทับรากประสาทจากหมอนรองกระดูก ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเป็นเวลานานๆ
- ภาวะที่ร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว ต้องนอนนานๆ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ขาดความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อตึงตัวมากขึ้น
- ความวิตกกังวล ความเครียดทางจิตใจ การนอนไม่หลับ
- ภาวะโรคทางระบบต่อมไร้ท่อ และเมตาบอลิซึม ภาวะขาดสารอาหารหรือวิตามินบางชนิด

การรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ

1. การรักษาจุดกดเจ็บ หรือ จุดปวดที่ไวต่อการกระตุ้นของกล้ามเนื้อ (Trigger point)

เป็นการรักษาที่จุดปวดโดยตรง ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อให้สุดพิสัยการเคลื่อนไหว หรือเกินสมรรถภาพการงอและเหยียดของข้อ ได้แก่

- การฉีดยาเฉพาะที่ ตรงจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อ หรือการฝังเข็มรักษาอาการปวด
- การฉีดสเปรย์ยาชา (Ethyl Chloride) ที่จุดกดเจ็บและบริเวณที่มีอาการปวดร้าวแผ่ไปถึง และตามด้วยการยืดเนื้อกล้ามเนื้อ
- การนวดกดจุดบริเวณจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนช่วยในการเคลื่อนไหวเส้นใยกล้ามเนื้อ ทำให้จุดปวดคลายตัวและลดปวดได้
- การใช้ความร้อน เช่น กระเป๋าน้ำอุ่น ประคบบริเวณจุดกดเจ็บ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด หรืออาจใช้เครื่องมือไฟฟ้าทางกายภาพ เช่น เครื่องอัลตราซาวด์ เครื่องกระตุ้นปลายประสาทพื้นผิว (TENS)
- การใช้ยาแก้ปวด ยาต้านการอักเสบที่มีไซโคลออกซีจีเนส และยากลุ่มอื่น เช่น ยาลดการซึมเศร้า วิตามินซี วิตามินบี 1-6-12 กรดโฟลิก เป็นต้น
- การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหว หรือสมรรถภาพของการงอและเหยียดของข้อ โดยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงและความคงทนของกล้ามเนื้อ และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- การผ่อนคลายทางจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

2. การแก้ไขปัจจัยเสริมตามสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

- ปัจจัยทางด้านกลศาสตร์ ที่เกิดจากการประกอบอาชีพหรือจากการทำงาน รวมทั้งการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง

- ปัจจัยจากภาวะผิดปกติของร่างกาย จากสาเหตุต่าง ๆ เช่น
 - ภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะเอนไซม์ที่ทำงานร่วมในการให้พลังงานของกล้ามเนื้อ เช่น วิตามินบี 1-6-12 วิตามินซี กรดโฟลิก
 - ภาวะความบกพร่องของต่อมไร้ท่อ หรือทางเมตาบอลิซึม เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ
 - ภาวะการติดเชื้อเรื้อรัง หรือภาวะความผิดปกติของข้อ ทำให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อรอบข้อนั้นไว้นาน
 - ภาวะเครียดหรือซึมเศร้า อาจจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค การนอนไม่หลับ เป็นต้น

3. การรักษาด้วยตนเอง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่

- ใช้ความร้อนประคบนาน 10-15 นาที วันละ 2-3 ครั้ง
- ใช้นิ้วหัวแม่มือวางตั้งฉากกับจุดกดเจ็บ แล้วกดด้วยแรงขนาดที่ปวดพอทนได้ กดค้างไว้ 1/2 -1 นาที จึงผ่อนคลาย ทำติดต่อกัน 4 -5 รอบ วันละ 2-3 ครั้ง
- ออกกำลังกายยืดกล้ามเนื้อกลุ่มที่มีปัญหา ตามลักษณะและทิศทางการจัดเรียงตัว โดยยืดออกช้า ๆ ให้ให้ได้มากที่สุดค้างไว้ อย่างน้อย 15 วินาที จึงผ่อนคลาย ทำติดต่อกัน 5-10 รอบทุก 2-3 ชั่วโมง
- พักหรือหลีกเลี่ยงการใช้งานกล้ามเนื้อที่มีปัญหาไม่ให้งานหนักสักระยะหนึ่ง
- ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยท่าทางที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงท่าที่ก่อให้เกิดอาการปวด หรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ