ปวดคอ ปวดหลัง อาการที่ไม่ควรปล่อยให้เป็นประจำ จะนำไปสู่การอักเสบเรื้อรัง บรรเทาได้ด้วยการปรับท่าทางร่างกาย

บ่อยครั้งหลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรือการใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดอาการปวดต้นคอและปวดหลัง ซึ่งสำหรับบางคนแล้วอาการปวดเหล่านี้เหมือนเป็นอาการเรื้อรังที่เป็นอยู่วัน หลายคนสงสัยว่าเกิดการการอักเสบของกล้ามเนื้อ การนั่งทำงานนานเกินไป หรือยกของหนัก แต่ถ้ามีอาการปวดต้นคอและหลังเรื้อรังติดต่อกันเป็นเดือน ควรหาเวลาไปพบแพทย์เพื่อเอ็กซเรย์และรับคำปรึกษาก่อนที่อาการเหล่านี้จะรุนแรงมากขึ้น

นายแพทย์ เตมีย์ เสถียรราษฎร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกสันหลัง ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) กล่าวว่า ในความเป็นจริงแล้วคนทุกเพศทุกวัยสามารถมีอาการปวดต้นคอและปวดหลังได้จากกล้ามเนื้ออักเสบเกร็งซึ่งเป็นผลมาจากการใช้งานกล้ามเนื้อมัดเดิมซ้ำๆ ในท่าเดิมๆ ร่วมกับปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น ความเครียด อายุ น้ำหนัก และกรรมพันธุ์ สำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอ ปวดหลังเป็นประจำ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าให้ปรับพฤติกรรมการใช้ร่างกาย ไม่ควรนั่งหลังงอ หรือนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป และไม่ควรยกของหนัก แต่หากอาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ควรมาพบแพทย์เพราะอาการปวดนั้นอาจเป็นโรคทางกระดูกได้

“กระดูกคอ” มีหน้าที่ในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ เช่น ก้ม เงย หันซ้ายหันขวา หรือเอียงคอไปมา เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้งานซ้ำๆของกระดูกคอ จะทำให้น้ำในหมอนรองกระดูกค่อยๆลดลงทำให้หมอนรองกระดูกเหี่ยวแฟบและยุบตัว รับการกระแทกได้น้อยลง ร่างกายก็จะค่อยๆ สร้างหินปูนขึ้นมาบริเวณใกล้ๆ กับหมอนรองกระดูก เพื่อช่วยในการกระจายน้ำหนักในบริเวณกระดูกคอ หินปูนที่เกิดขึ้นนี้พบได้ในผู้สูงอายุเกือบทุกคนเพราะเป็นกลไกของการเสื่อมที่เกิดขึ้นตามอายุซึ่งอาจจะไม่มีอาการใดๆเลย ในกรณีที่เป็นมาก หินปูนอาจไปกดเบียดเส้นประสาทและไขสันหลังบริเวณคอซึ่งจะทำให้เกิดอาการผิดปกติทางระบบประสาทได้

สำหรับอาการกระดูกคอเสื่อมจะแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกคือที่มีอาการปวดคอจากหมอนรองกระดูกเสื่อมหรือข้อต่อหลวม และกลุ่มที่สองคือกลุ่มที่มีอาการจากการกดไขสันหลังหรือเส้นประสาท ซึ่งจะมีอาการปวดร้าวจากบริเวณคอลงไปที่แขน มือ อาจตรวจพบอาการชาและอ่อนแรงลงของกล้ามเนื้อในบริเวณแขนด้วย อาการปวดที่เกิดขึ้นมักจะเป็นมากเวลามีการเคลื่อนไหว หันคอ เอี้ยวคอ ในรายที่มีการกดทับไขสันหลังจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อแขน

และขาส่งผลให้การเดินผิดปกติ และอาจมีมือเกร็งหยิบจับสิ่งของลำบากหรือเขียนหนังสือไม่ได้ ผู้ที่มีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์เพื่อซักประวัติและตรวจร่างกาย รวมถึง ตรวจเอ็กซเรย์ และการตรวจพิเศษ เช่น การตรวจภาพถ่ายรังสีคลื่นแม่เหล็ก(MRI) และการตรวจคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG)

แม้ว่าภาวะกระดูกคอเสื่อมจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปวดคอได้แต่ในความเป็นจริงแล้วอาการปวดคอจากการปวดกล้ามเนื้อพบได้บ่อยกว่ามาก ดังนั้นการดูแลตัวเองในเบื้องต้นเพื่อบรรเทาอาการปวดจึงทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน เช่น ปรับท่าทางในการนั่งทำงาน ไม่นอนหมอนสูงเกินไป หลีกเลี่ยงการยกของหนัก และหากิจกรรมเพื่อลดความเครียดของจิตใจเพราะความเครียดก็ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งได้บ่อย หากมีเวลาให้ทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย เช่น การประคบร้อน อัลตราซาวด์ การบีบนวด ก็ช่วยได้ แต่ถ้ารักษาในเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอและหลัง ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ของการใช้ร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น ไม่ควรนั่งก้มทำงานหรือแหงนคอบ่อยๆ นั่งหลับสัปปะหงก ท่านั่งที่ถูกต้องต้องนั่งตัวตรงโดยมองจากทางด้านข้างแนวหูจะตรงกับกระดูกสะโพก ไม่ควรนั่งทำงานติดต่อกันนานเกินไป (ควรลุกยืนหรือเดิน 5-10 นาที ทุกๆ 1 ชั่วโมง) ปรับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรืองานให้เหมาะสม เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ควรปรับระดับให้ได้ความสูงที่พอดีและไม่เอนพนักมากเกินไป เก้าอี้ที่นั่งทำงานควรจะมีพนักพิงสูงถึงท้ายทอยเพื่อที่เวลานั่งทำงานจะสามารถพิงได้ถึงศีรษะ จะช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังและคอ นอกจากนั้นควรหาเวลาไปออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิค เดิน ขี่จักรยาน รำมวยจีน ลีลาศ (ยกเว้นท่าที่สะบัดคอ) ว่ายน้ำ (หลักเลี่ยงท่ากบ) และมีท่าบริหารที่ควรทำเป็นประจำคือ การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดเกร็งโดยถ้าต้องการยืดกล้ามเนื้อคอด้านขวาให้นั่งทับมือขวาแล้วใช้มือซ้ายวางที่บริเวณหูขวา จากนั้นใช้มือซ้ายกดศีรษะให้เข้ามาชิดไหล่ซ้ายให้มากที่สุดค้างไว้ 20 วินาทีแล้วทำซ้ำข้างละ 10-20 ครั้ง โดยควรทำวันละ 2 รอบเช้าเย็นหรือก่อนนอน การยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างให้นอนหงายแล้วทำท่ากอดเข่าให้เข่าชิดอกให้มากที่สุดค้างไว้ 20 วินาทีโดยทำทีละข้างสลับกันวันละ 20 รอบก่อนนอน และการออกกำลังกายเพื่อช่วยลดอาการปวดหลังอีกท่าที่สำคัญคือการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องแต่การยกตัวในท่าซิตอัพตามปกติมักทำให้ปวดหลังเพิ่มขึ้น เราจึงแนะนำให้บริหารในท่านอนตั้งเข่าเป็นมุมฉากแบบซิตอัพแต่ไม่ต้องยกตัวให้ยกแต่ก้นสูงจากที่นอนประมาณ 5 เซนติเมตรแล้วค้างไว้ครึ่งถึงหนึ่งนาทีแล้วพักและทำซ้ำวันละประมาณ 20 รอบ เมื่อทำเป็นประจำก็จะสามารถลดอาการปวดหลังได้ในระยะยาว