4 อาการยอกฮิต ตามติดชีวิตคนทำงาน

เมื่อความรีบเร่ง ความเครียด การทำงานหนัก และชีวิตติดเทคโนโลยี กลายเป็นวิถีชีวิตของคนเมืองยุคปัจจุบันคือ สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสาเหตุของภาวะอาการปวดบริเวณต่างๆที่ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว และอาจลุกลามกลายเป็นผลกระทบร้ายแรงในระยะยาว วันนี้ผม และ School Smart Comfort จะพาไปรู้จักกับอาการปวดยอดฮิตของคนเมืองกันครับ

1 อาการปวดกล้ามคอ บ่า ไหล่ ใครที่ทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆมักเกิดอาการนี้ได้บ่อย ซึ่งสาเหตุของการปวดกล้ามเนื้อคอ บ่า และไหล่ นั้น มักเกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณคอถูกใช้งานหนัก จนเกิดเมื่อยล้า เช่น การนั่งทำงานเป็นเวลานาน การนอนหมอนสูง ความเครียด การที่จะทำให้ “หาย” จากอาการปวดอย่างถาวรนั้น คือ การรักษาที่สาเหตุของปัญหา ให้สภาพของกระดูกและข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท คืนสู่สภาวะปกติ และดีกว่าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้กลับมาเกิดอาการปวดอีก วิธีการรักษาดังกล่าวเรียกว่า Active Therapy เป็นการรักษาในเชิงป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

2 โรคปวดกล้ามเนื้อหลัง (Musculotendinous strain) ปัจจุบันพบมากขึ้นในคนวัยทำงาน มักเกิดจากการทำงานก้มๆ เงยๆ ยกของหนัก นั่ง ยืน นอนหรือยกของในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือแม้แต่การใส่รองเท้าส้นสูงนานเกินไป เป็นต้น สามารถทำการรักษาเบื้อต้นได้คือ การทานยาแก้ปวด และยาคลายกล้ามเนื้อ การปรับเปลี่ยนท่านั่ง นอน และยืน เพื่อให้สรีระสมดุล

3 อาการปวดเข่า มีจากหลายสาเหตุ อาการปวดเข่าสามารถพบในช่วยวัยกลางคนได้เช่นกัน โดยมักเกิดจาก การลงน้ำหนังการเดินอย่างไม่สมดุล สามารถทำการรักษาได้โดย การใช้ยาบรรเทาอาการอักเสพ การยาฉีด Hyaluronic acid ช่วยเพิ่มการหล่อลื่นในข้อเข่า การทำกายภาพบำบัดรวมกับการใช้ยา

4 อาการปวดเท้า เท้าเป็นอีกหนึ่งอวัยวะที่มีความสำสัญมาก เพราะเมื่อมีอาการเจ็บปวดจะส่งผลเสียต่ออวัยวะหลายส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นน่อง เข่า หรือหลังก็ตาม อาการปวดเท้าเกิดขึ้นได้สาเหตุทั้งจากการเดินหรือยืนเป็นเวลานานๆ อาการพังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ แม้แต่การใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะ เช่น รัด หรือ หลวมเกิดไป รองเท้าไม่รองรับกับสรีระเท้าและการลงน้ำหนักระหว่างเดิน รวมถึงการใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานานๆก็เช่นกัน การรักษาอาการปวดทำให้โดยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต และการเลือกใช้รองเท้าที่เหมาะกับสรีระเท้าและรับน้ำหนักได้ดี นอกจานี้สาเหตุหนึ่งของการปวดเท้าที่คนทั่วไปกว่า 70 % มีอาการแต่ไม่รู้ตัว นั่นคือ ภาวะเท้าแบบ ซึ่งเราจะกลับมาพูดถึงภาวะรเท้าแบนกันในครั้งหน้านะครับ