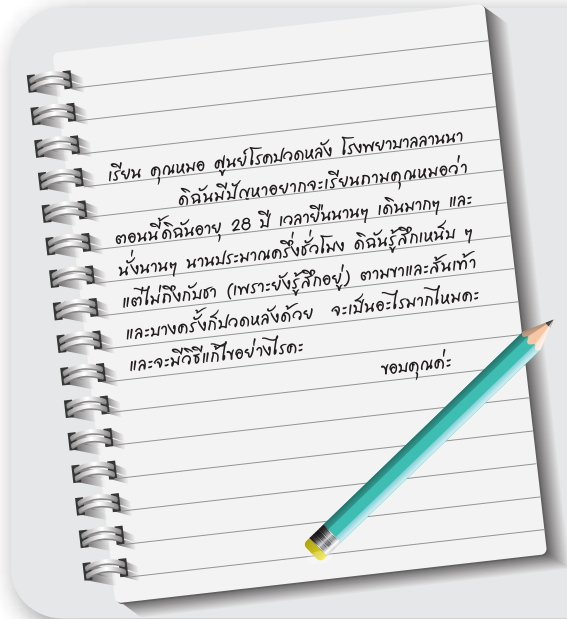


คุยกับแพทย์ ...

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา



นพ.เดชา คอยแก่น
แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา

ถาม: อาการปวดหลังเรื้อรังในตนเองบ่อยๆ ทำงาน
เกิดได้หลายสาเหตุส่วนมากได้แก่

1. **ปวดหลังจากท่าทางในการทำงาน** งานที่ต้องนั่งทำงานอยู่
เฉพาะงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ จะทำให้นก้นกดทับนานๆ ต่อ ไหล่เกร็งตัว
อยู่ตลอดเวลาทั้งวันเป็นสาเหตุสำคัญของการทำงานที่เกิดอาการปวดหลังได้
ดังนั้น ควรจะเปลี่ยนอิริยาบถทุกๆ ชั่วโมง เพื่อให้นก้นได้คลายตัวบ้าง
2. **นอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม** จะมีอาการปวดหลัง การนั่งชัน
และรับน้ำหนักน้นกันก็กลัวมาข้างต้น หากมีอาการปวดมาก แนะนำให้
ทำภาพเอกซเรย์ รพ.ลานนา เพื่อทำ MRI เนื่องจากว่านอนรองกระดูก
สันหลังเสื่อมอาจกดทับเส้นประสาทอยู่ได้ครับ

ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง... โรคฮิตของคนออฟฟิศ

ชีวิตคนทำงานยุคนี้ นับวันก็ยิ่งสะดวกสบายมากขึ้น เพียงแค่มีคอมพิวเตอร์
เครื่องเดียว ก็ทำประโยชน์ได้สารพัด แต่เพราะการนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นนี้แหละ ทำให้โรคมาเข้าคิวรอพนักงานออฟฟิศกันเป็นแถว
เช่นกัน และหนึ่งในอาการที่คนออฟฟิศเป็นกันบ่อย ๆ ก็คือโรคปวดหลัง และ ปวดไหล่
โดยปกติแล้ว คนทำงานออฟฟิศนั่งจ้องคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักมีอาการปวดกล้ามเนื้อ
ส่วนบน ไม่มาตั้งแต่ คอ บ่า ไหล่ หลัง ซึ่งเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ขึ้น เราก็มักจะใช้วิธี
การนวด ทายาคลายกล้ามเนื้อ หรือรับประทานยา รวมทั้งประคบด้วยความร้อน เพื่อ
ให้กล้ามเนื้อคลายตัวแล้วจะรู้สึกดีขึ้น แต่ก็ช่วยได้แค่ชั่วคราวเท่านั้น เพราะจุดที่เรา
กดลงไปแล้วรู้สึกปวด เจ็บแปลบ ๆ เหมือนมีก้อนแข็งๆ เล็กๆ ยังคงไม่หายไป เข้าหน้า
ที่โรงพยาบาลลานนาเองไม่น้อยก็ประสบกับปัญหาเหล่านี้ บางรายถึงกับต้องมาทำ
กายภาพอยู่ตลอด เพื่อบรรเทาอาการปวด

การรักษาอาการปวดแบบเรื้อรังนั้น โดยทั่วไปเจ้าหน้าที่กายภาพ
บำบัดจะทำการนวดบริเวณเนื้อ Trigger Point หรือ จุดกดเจ็บ ที่มีอาการหด
เกร็งให้คลายตัวลง เลือดจะได้ไปหล่อเลี้ยงสะดวกขึ้น จากนั้นเมื่อกำลังกล้ามเนื้อรอบ ๆ
คลายตัว จึงเริ่มกดไปยังจุดกดเจ็บให้คลายตัว เมื่อเลือดและออกซิเจนมาหล่อเลี้ยง
จุดที่มีปัญหา อาการปวดย่อมดีขึ้น แต่ถ้าใครที่ยังไม่มีเวลา หรือว่าติดขัดในเรื่องการ
ไปพบแพทย์ การทำกายภาพบำบัดง่าย ๆ ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ อย่างการทำโยคะในท่า
ง่ายๆ เช่น ยืนตัวตรง แยกขาเล็กน้อย และยกแขนทั้งสองขึ้นแนบไปหู พร้อมกับยืด
ลำตัวตรง เอนไปด้านซ้าย - ขวา สลับกัน และค้างพักแต่ละท่าสัก 10 - 15 วินาที
ก็จะช่วยคลายกล้ามเนื้อข้างลำตัวได้ ถ้าอยากคลายกล้ามเนื้อบริเวณสะบักก็ลอง
ยืดแขนทั้งสองออกไปทางด้านหลัง และคลายกล้ามเนื้อคอด้วยการหันหน้าไปทาง
ซ้ายสลับขวาเบาๆ เวลาที่นั่งโต๊ะทำงานแล้วรู้สึกเมื่อยล้าก็จะช่วยได้พอสมควร



ปัญหาเกี่ยวกับการปวดหลัง ปวดไหล่ ดังที่กล่าวมาข้างต้น
ถ้าทำการรักษาเบื้องต้นและยังปวดอยู่ อย่าปล่อยให้เป็นปัญหาเรื้อรัง สามารถ
เข้าปรึกษาแพทย์ เพื่อหาแนวทางการรักษาอย่างถูกต้องและถูกวิธีตามแนวทาง
ขั้นตอนการรักษา

“สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังอยู่ขณะนี้ และมีความสนใจที่จะ
เข้ามารักษาด้วยเทคโนโลยีการผ่าตัดแบบแผลเล็ก [MIS] สามารถ
เข้ามาปรึกษาแพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ...
นัดหมายล่วงหน้าได้ที่ โทร. 053-999-777”



ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว ที่ห้องสนทนาก่อนเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาล
www.lanna-hospital.com โทร. 053-999-777

