

ปวดคอบ่าและสะบัก

สาเหตุหลักของอาการปวดคอบ่าและสะบัก

1. อิริยาบถที่ผิดสุขลักษณะ กล้ามเนื้อคอทำงานมากเกินไป เช่น การก้มหรือเงยหน้านานๆ นอนศีรษะตกหมอน
2. กระดูกต้นคอเสื่อม ที่มีปุ่มงอกที่ข้อต่อมักพบมากในผู้สูงอายุทำให้มีอาการปวดร้าวไปท้ายทอย บ่า สะบัก หรือกล้ามเนื้อแขนอ่อนแรง
3. กล้ามเนื้อคอบ่ามีอาการอักเสบ เกร็ง หดรั้ง
4. เคยหมอนรองกระดูกต้นคอเคลื่อนอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุที่รุนแรงที่ต้นคอ

ลักษณะทั่วไปของโรค

1. มีอาการปวดมีนศีรษะ หรือปวดเบ้าตาข้างใดข้างหนึ่ง
2. ปวดบริเวณหลังคอ หรือคอข้างใดข้างหนึ่ง และอาจมีการเคลื่อนไหวของคอลดน้อยลง
3. มีอาการปวดร้าวลงมาที่บ่า สะบัก หรือแขน และอาจมีอาการชาหรือกล้ามเนื้อแขนอ่อนแรงได้

การรักษาตนเอง เมื่อปวดคอ

ระยะปวดเฉียบพลัน จะมีอาการปวดคอ หรือ คอแข็ง อย่างเฉียบพลันหลังจากการเอี้ยวบิดคอผิดท่า หรือ การอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมนานๆ

1. การนอนพักผ่อน (Rest)

โดยการนอนหงาย หมอนรองใต้เข่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อคอได้พัก ซึ่งต้องนอนอยู่ในท่าที่สบาย ไม่ควรใช้หมอนที่สูงเกินไป ควรใช้เพียงผ้าขนหนูม้วนรองที่ท้ายทอย หรือหนุนหมอนที่ระดับเสมอไหล่

2. การรักษาโดยใช้ความเย็น (Cryotherapy)

ประคบด้วยความเย็น ภายใน 24-48 ชั่วโมงแรกหลังจากมีอาการปวดประมาณ 20 นาที ทุก 4 หรือ ทุก 6 ชั่วโมง เพื่อ

2.1 ลดความเจ็บปวด โดยใช้ความเย็นเป็นตัวลดการกระตุ้นความเจ็บปวด

2.2 ลดการไหลของเลือดและการบวมหลังการบาดเจ็บ เพราะความเย็นทำให้เกิดการหดตัวของเส้นเลือด

2.3 ลดการอักเสบจากผลที่ทำให้เส้นเลือดหดตัวและยังลดการทำงานของเอ็นไซม์ที่มีผลทำลายเนื้อเยื่อ

3. การรักษาโดยใช้ความร้อนต้น (Superficial heat)

ประคบด้วยความร้อนหลังจากมีอาการมาแล้ว 24-48 ชั่วโมง ประมาณ 20 นาที ทุก 4 หรือ ทุก 6 ชั่วโมง

ข้อบ่งชี้ในการใช้การใช้ความร้อนและความเย็น

- ลดปวด
- ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและลดความตึงแข็งของข้อ
- เพิ่มความยืดตัวของเนื้อเยื่อพังผืด (fibrous tissue)

ข้อห้ามในการใช้การใช้ความร้อนและความเย็น

- บริเวณที่สูญเสียความรู้สึก
- บริเวณที่เลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ
- บริเวณแผลเปิด
- ในผู้ป่วยที่ไม่ค่อยรู้ตัว

4. การยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง

ควรทำหลังจากมีอาการปวดเฉียบพลันแล้ว 24-48 ชม.

ข้อควรระวัง

** ไม่ควรนวดในระยะปวดเฉียบพลัน

ระยะปวดเรื้อรัง มักมีอาการปวดไม่รุนแรง เป็นๆ หายๆ เคลื่อนไหว

คอได้ไม่เต็มที่ มักปวดเมื่อยหลังการทำงาน

- ประคบด้วยความร้อน ประมาณ 20 นาที
- ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ อย่างสม่ำเสมอ
- หากมีจุดปวดที่กล้ามเนื้อ ให้กดบริเวณที่ปวด พร้อมกับการยืด

กล้ามเนื้อคอมัดที่ปวด แต่ไม่ควรสะบัดคอ เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บได้

การป้องกันการเป็นซ้ำ

โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดังนี้

การนอน

ควรหลีกเลี่ยงการนอนหมอนสูง การนอนคอพับไปข้างใดข้างหนึ่ง และ การนอนบนหมอนที่นิ่มเกินไป



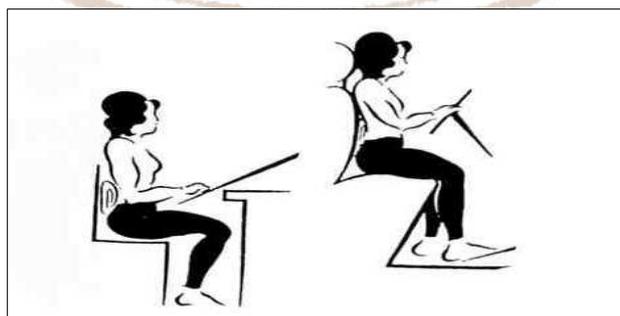
การนั่ง ไม่ควรนั่งก้มคอนานๆ ติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง ควรปรับเก้าอี้และ โต๊ะให้เหมาะสม ไม่ควรก้มตัวลงที่โต๊ะ ควรหาเก้าอี้ที่มีความสูงพอ เวลาที่เขียน หนังสือ ข้อศอกควรอยู่ในแนวระดับเดียวกับโต๊ะควรนั่งหลังตรง เปลี่ยนท่าทาง การนั่งบ่อยๆ หรือลุกขึ้นยืนเดินบ้าง



ทำที่ควรเลี่ยง

ทำที่เหมาะสม

การขยับ ควรจัดเบาะให้หลังตรง มีหมอนใบเล็กๆ หนุนตรงส่วนเอวไว้ บริเวณคอควรมีพนักพิงให้รู้สึกสบาย



ทำยืน จะต้องไม่ก้มโค้งศีรษะลง ไม่ยืนในลักษณะหลังค่อมงอ คางยื่นไป
ด้านหน้า หรือเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง



ท่าที่ควรเลี่ยง

ท่าที่เหมาะสม

การบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำท่าละ 10 – 20 ครั้ง

1. ก้มศีรษะไปด้านหน้า – หลัง เริ่มจากตั้งศีรษะให้ตรงหัวไหล่ ก้มศีรษะ
ช้าๆ ไปด้านหน้า แล้วเงยกลับมาด้านหลัง



2.การหมุนศีรษะ เริ่มหมุนศีรษะไปทางซ้ายซ้ายๆ ให้มากที่สุด แล้วหมุนกลับทางขวาให้มากที่สุด เช่นกัน



3 .เอียงคอไปด้านข้างซ้ายๆ พยายามให้ใบหูสัมผัสกับหัวไหล่ และ เคลื่อนกลับไปหัวไหล่อีกด้านหนึ่ง



4 .ขยับหัวไหล่ตามเข็มนาฬิกา ยกหัวไหล่ทั้งสองข้างขึ้น แล้วหมุนหัวไหล่ตามเข็มนาฬิกา จากนั้นเปลี่ยนเป็นหมุนหัวไหล่ทวนเข็มนาฬิกา

การยืดกล้ามเนื้อคอ-บ่า-สะบัก

ยืดค้างไว้ 15 วินาที ทำท่าละ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 1 เอียงศีรษะมาชิดไหล่ ใช้มือดึงศีรษะลง ให้รู้สึกดึงคอด้านตรงข้าม อีกมือหนึ่งดึงลงหาพื้น



ท่าที่ 2 เอียงและก้มศีรษะไปมองสะโพก ใช้มือดึงศีรษะลง ให้รู้สึกตึงคอและบ่าด้านตรงข้าม



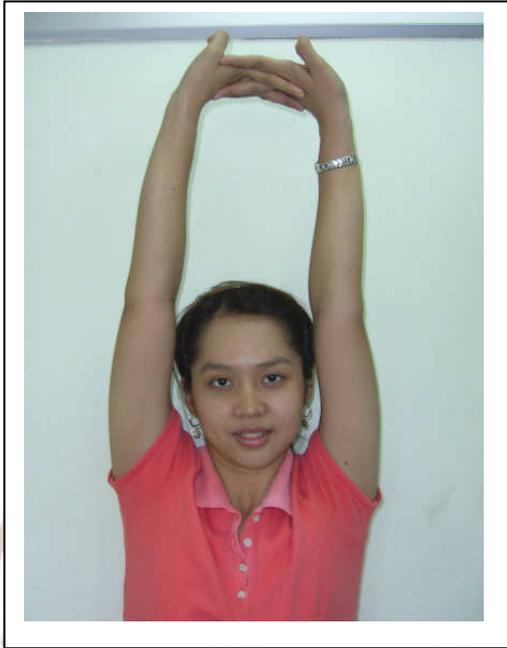
ท่าที่ 3 ก้มศีรษะมาด้านหน้า ใช้มือกดศีรษะลงเบาๆ ให้รู้สึกตึงต้นคอด้านหลัง



ท่าที่ 4 มือประสานกัน ยึดแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้า



ท่าที่ 5 มือประสานกันยึด
แขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปด้านบน



ท่าที่ 6 มือประสานกัน
ด้านหลังยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้น



ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

1. ลดอาการปวด
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
3. เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว