



โรคกระดูกคอเสื่อม กับการรักษาทางกายภาพบำบัด

อ.เฉลิมพงศ์ ไพนุพงศ์



คอของคนเราจะประกอบไปด้วยกระดูกสันหลังส่วนคอทั้งหมด 7 ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นจะมีหมอนรองกระดูกสันหลังชั้นอยู่ กระดูกคอและหมอนรองกระดูก มีหน้าที่สำคัญ คือ ช่วยในการเคลื่อนไหวคอในทิศทางต่างๆ เช่น ก้ม เงย หันซ้าย-ขวา หรือเอียงคอไปมา

ระหว่างกระดูกคอแต่ละชั้นจะมีเส้นประสาทยื่นออกมา เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้งานอย่างหนักของกระดูกคอ น้ำในหมอนรองกระดูกจะค่อยๆ แห้งลงทำให้หมอนรองกระดูกเหี่ยวแฟบ รองรับภาระกระแทก ได้น้อยลง ร่างกายจะค่อยๆ สร้างหินปูนขึ้นมาบริเวณ ใกล้ๆ กับหมอนรองกระดูก เพื่อช่วยในการกระจายน้ำหนัก หินปูนที่เกิดขึ้นกับหมอนรองกระดูกที่แฟบลงจะทำให้ช่องว่างระหว่างกระดูกคอแคบลง ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเส้นประสาทและไขสันหลัง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติตามมา

อาการที่พบ

1. มีอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะในขณะที่มีการเคลื่อนไหวคอ
2. อาจพบอาการปวดร้าวมาตามหัวไหล่, ต้นแขนและปลายแขน เนื่องจากการกดเบียดและระคายเคืองต่อเส้นประสาท
3. อาจจะมีอาการชาและอ่อนแรงของกล้ามเนื้อที่มีการกดทับเส้นประสาทเป็นเวลานาน
4. มีการจำกัดการเคลื่อนไหวของคอ โดยเฉพาะการเอ่นคอและเอียงคอไปทางด้านข้าง



การรักษาทางกายภาพบำบัด

ในกรณีที่เจ็บไม่มาก คือยังไม่รุนแรงยังสามารถกิจวัตรประจำวันได้ และยังไม่อยากทำการผ่าตัด การรักษาทางกายภาพบำบัดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ป่วยกระดูกคอเสื่อม ซึ่งการรักษาจะได้ผลหรือไม่ขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคด้วย การรักษาทางกายภาพบำบัดที่ใช้ได้แก่

1. การดึงกระดูกคอด้วยเครื่อง

เป็นการใช้เครื่องดึงกระดูกคอ ที่หมอนรองกระดูกเสื่อมและช่องทางที่เส้นประสาทออกมาแคบ ให้กว้างขึ้น เพื่อลดการกดทับหรือการระคายเคืองต่อเส้นประสาท ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดที่เกิดขึ้น การดึงคอในแต่ละครั้งจะทำประมาณ 20-30 นาที ขึ้นกับอาการของผู้ป่วยในแต่ละคน



2. การดัดดึงกระดูกสันหลังโดยนักกายภาพบำบัด

นักกายภาพบำบัดจะทำดัดดึงกระดูกคอ เพื่อลดอาการปวดและการกดทับเส้นประสาท โดยความแรงของการดัดดึงจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการที่ผู้ป่วยเป็น ส่วนใหญ่จะทำการรักษาโดยการกดเป็นจังหวะ บริเวณกระดูกสันหลังระดับคอ





3. การวางแผ่นร้อน

นักกายภาพบำบัดจะทำการวางแผ่นร้อนบริเวณคอหรือกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ คอและบ่า เพื่อลดอาการปวด และใช้ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดจากอาการปวดหรือจากการที่เส้นประสาทถูกกดทับ



4. การใช้เครื่องอัลตราซาวด์

เครื่องอัลตราซาวด์เป็นการปล่อยคลื่นเสียงลงไปบริเวณที่มีอาการ โดยจะใช้ในกรณีที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอหรือมีการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่อยู่บริเวณคอที่เกิดจากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลัง

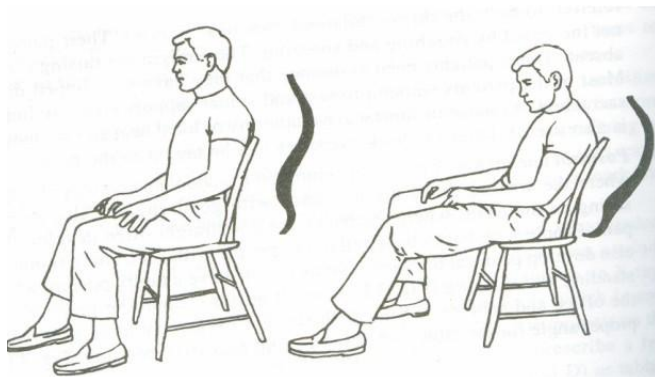


5. ในผู้ป่วยรายที่มีอาการเจ็บปวดมาก เพื่อลดการกดทับเส้นประสาท แนะนำใส่ฟองน้ำพุงคอขณะที่ต้องนั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานานๆ





6. การจัดท่าทางในการทำงานให้เหมาะสม นั่งศีรษะตรงตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยคอมากเกินไป ไม่นั่งศีรษะยื่นไปทางด้านหน้า ก็เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันหรือลดการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลังได้



ท่าทางในการนั่งที่ถูกต้อง

ท่าทางในการนั่งที่ไม่ถูกต้อง

7. การบริหารกล้ามเนื้อคอด้วยตนเอง กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงก็จะช่วยให้ศีรษะอยู่ในท่าทางที่เหมาะสมและยังช่วยในการรับน้ำหนักที่กดลงบนกระดูกสันหลัง ทำให้ช่วยลดอาการปวดและสามารถทำงานได้นานขึ้น

7.1 การบริหารกล้ามเนื้อคอทางด้านหน้า ให้วางมือไว้ที่หน้าผากและออกแรงดันไปทางด้านหลัง โดยพยายามเกร็งศีรษะให้อยู่กับที่ ทำค้างไว้ 5 วินาที ทำทั้งหมด 10 ครั้ง



7.2 การบริหารกล้ามเนื้อคอทางด้านหลัง ให้วางมือไว้ที่บริเวณท้ายทอยและออกแรงดันไปทางด้านหน้า โดยพยายามเกร็งศีรษะให้อยู่กับที่ ทำค้างไว้ 5 วินาที ทำทั้งหมด 10 ครั้ง



7.3 การบริหารกล้ามเนื้อคอทางด้านข้าง ให้วางมือไว้ที่บริเวณด้านข้างของศีรษะและออกแรงดันไปทางด้านข้าง โดยพยายามเกร็งศีรษะให้อยู่กับที่ ทำค้างไว้ 5 วินาที ทำทั้งหมด 10 ครั้ง ทำสลับทั้งด้านซ้ายและขวา



เอกสารอ้างอิง

1. Craig EV. Clinical orthopaedics. 2nd ed. Philadelphia: Williams&Wilkins, 1999.
2. Hertling D, Kessler RM. Management of common musculoskeletal disorders physical therapy: principles and methods. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott-Raven Publishers, 1996.