



Myofascial Pain Syndrome

(อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง)

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง **Myofascial Pain Syndrome** (อาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง)

1. ข้อมูลเบื้องต้น

Myofascial Pain Syndrome (MPS) เป็นโรคปวดกล้ามเนื้อที่เป็นอาการปวดเรื้อรัง โดยอาการปวดของโรคนี้จะเกิดขึ้นในบริเวณของศูนย์รวมความปวดของกล้ามเนื้อ หรือที่เรียกกันว่า จุดกดเจ็บ (Trigger points) มีการกระจายของอาการปวดไปตามส่วนของกล้ามเนื้อนั้นๆ ส่วนใหญ่คนทุกๆคนมักเคยมีอาการปวดกล้ามเนื้อแต่หายเอง แต่ผู้ป่วย MPS มักมีอาการปวดที่เป็นเรื้อรังและมีอาการปวดที่แยแส โดยโรค MPS มีความสัมพันธ์กับโรคที่เกี่ยวข้องกับความปวดอื่นๆได้แก่ ไมเกรน ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดเอว หรือแม้แต่ปวดแขนขา เป็นต้น ปัจจุบันมีประชากรกว่าร้อยละ 30 มีปัญหาเรื่องโรคปวดเรื้อรัง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ทำงานในสำนักงานที่ต้องนั่งทำงานและใช้คอมพิวเตอร์นานๆ

สาเหตุที่ทำให้มีอาการปวดเรื้อรัง เกิดจากการใช้งานมัดกล้ามเนื้อเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานานอย่างต่อเนื่อง เช่น เกิดจากการนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ การเล่นกีฬาโดยใช้กล้ามเนื้อเดิมซ้ำๆ ทุกวัน เมื่อใช้กล้ามเนื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อจะเกร็งตัวสะสมจนเกิดเป็นก้อนเนื้ออักเสบที่เรียกว่า จุดกดเจ็บ ซึ่งเจ้าก้อนเนื้อนี้เองที่เป็นตัวการทำให้เกิดโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ซึ่งการเกิดจุดกดเจ็บนี้เกิดจากการหดเกร็งสะสมของกล้ามเนื้อ จนเป็นก้อนเล็กๆ ขนาด 0.5-1 เซนติเมตร ซ่อนอยู่ในกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อ การเกิดจุดกดเจ็บ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นขาดเลือดและออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงจนทำให้เกิดการอักเสบ ส่งผลให้เกิดอาการปวดไปที่กล้ามเนื้อบริเวณจุดกดเจ็บ และปวดร้าวไปยังบริเวณที่อยู่ใกล้เคียง

อาการและการแสดงมีดังนี้

1. มีอาการปวดร้าวลึกๆ ของกล้ามเนื้อ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาจปวดตลอดเวลาหรือปวดเฉพาะเวลาทำงาน
2. ความรุนแรงของการปวด มีได้ตั้งแต่แค่เมื่อยล้าพอรำคาญ จนถึงปวดทรมานจนไม่สามารถขยับกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดได้
3. บางกรณีมีอาการชามือและขาชาด้วย
4. บางรายมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง อาการนอนไม่หลับ
5. มีความผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย เช่น ผู้ที่มีกระดูกสันหลังคด ระดับไหล่สองข้างไม่เท่ากัน ขาสันยาวไม่เท่ากัน จึงเกิดภาวะการทำงานของกล้ามเนื้อไม่สมดุลกัน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดของกล้ามเนื้อได้

2. แนวทางการรักษา

การรักษาทางกายภาพบำบัด

- การนวด
- การยืดกล้ามเนื้อ
- การประคบร้อน
- การปรับท่าทางที่เหมาะสม
- การรักษาด้วยเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า
- การรักษาด้วยคลื่นเสียง (Ultrasound)
- การแนะนำท่าการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- การรักษาด้วยคลื่นช็อตเวฟไดอะเธอมี (Shortwave diathermy)

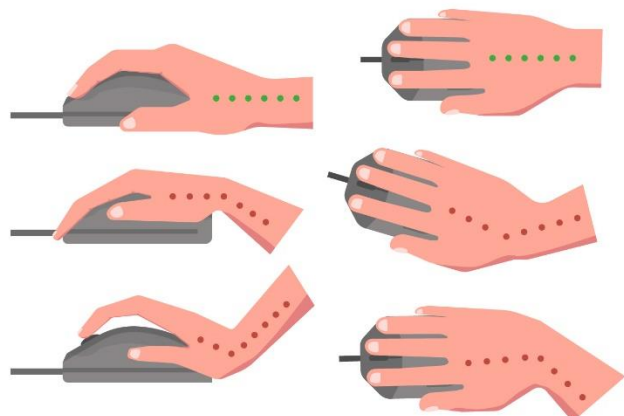
3. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการตรวจรักษา

อาจมีการปวดระบมจากการรักษาได้ โดยอาการดังกล่าวจะหายไปภายใน 1-3 วัน

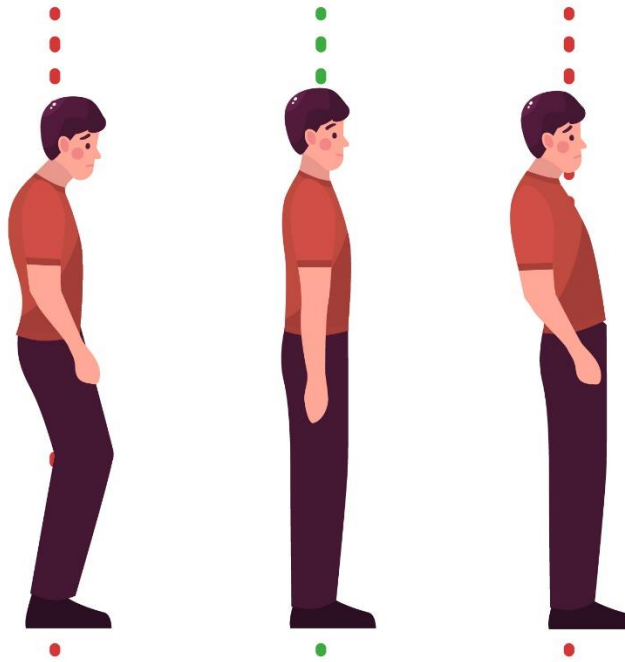
4) การปฏิบัติตน

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

1. ควรปรับท่าทางขณะทำงานที่ถูกต้องเหมาะสม ทำนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ และท่าทางจับเมาส์ที่ถูกต้อง แสดงดังรูปด้านล่าง คือปรับจอภาพด้านบนสุดให้อยู่ในแนวเดียวกับระดับสายตา ไม่ควรยกไหล่ขณะพิมพ์งาน ควรใช้เก้าอี้แบบมีพนักพิงและปรับพนักพิง 100-110 องศา สะโพกและขาต้องตั้งฉาก ปรับความสูงของเก้าอี้ให้พอดี ระดับความสูงของโต๊ะต้องพอดี เก้าอี้สองข้างวางราบกับพื้น



2. ปรับท่าการยืนที่ถูกต้อง ดังรูปด้านล่าง (ภาพกลาง)
หลังเหยียดตรง ไหล่ไม่ห่อ และศีรษะไม่ก้มหรือยื่นไปทางด้านหน้า



3. ทำยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดการเกร็งตัว และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ในแต่ละท่ายืดค้าง
10-15 วินาที ทำซ้ำท่าละ 3-5 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ หรือทุกๆ 2-3 ชั่วโมง

3.1 ท่าที่ยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลังและด้านหน้า



ก้มคอ



เงยคอ

3.2 ท่าที่ยืดกล้ามเนื้อต้นคอข้างและบ่า



เอียงขวา



เอียงซ้าย

3.3 ท่าที่ยืดกล้ามเนื้อต้นคอด้านข้างเยื้องไปทางด้านหลังและบ่า



หมุนขวา ก้มคอ



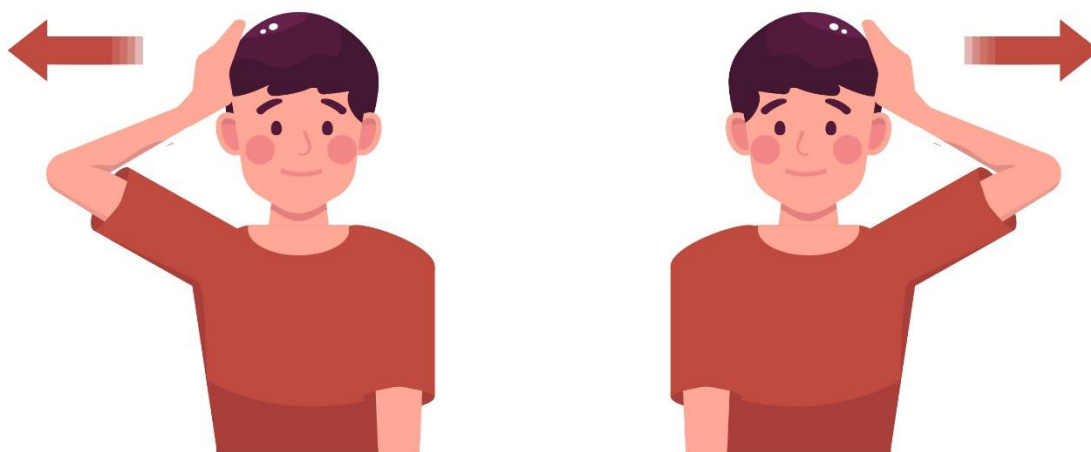
หมุนขวา ก้มคอ

3.4 ทำยืดกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆขณะนั่งบนเก้าอี้

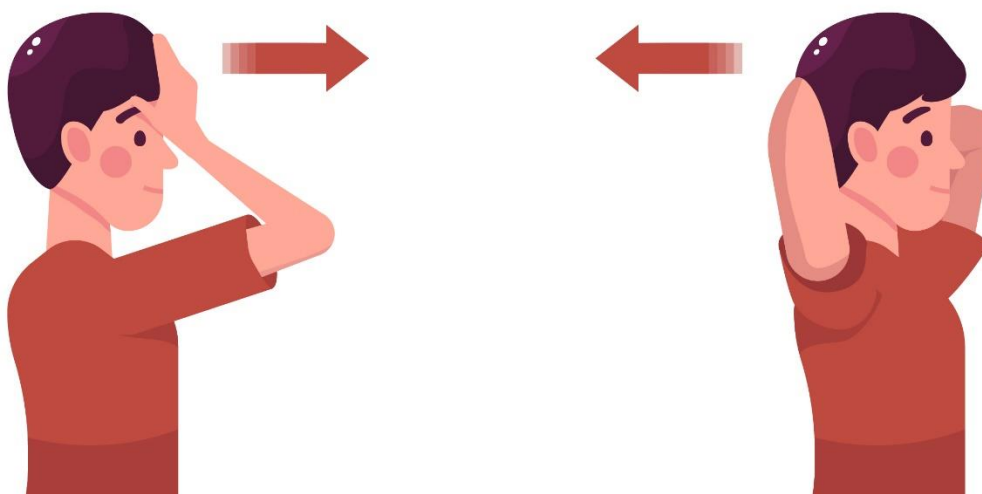


3.5 ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบต้นคอ
โดยการออกแรงต้านตรงข้ามกับทิศทางการเคลื่อนไหว (ไม่มีการเคลื่อนไหวศีรษะ)

3.5.1 ท่าแรก พยายามเอียงศีรษะไปด้านขวา ต้านกับมือขวา
นับค้าง 1-10 ทำซ้ำ 5 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน สลับข้าง



3.5.2 ท่าที่ 2 พยายามเงยคอไปด้านหลัง ต้านกับมือ
นับค้าง 1-10 ทำซ้ำ 5 ครั้ง/รอบ 2-3 รอบ/วัน จากนั้นสลับกับก้มคอต้านกับ
มือทั้งสองข้าง



หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00-19.30 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา