



การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย กระดูกคอเสื่อม

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยกระดูกคอเสื่อม

1. ข้อมูลเบื้องต้น

โรคกระดูกคอเสื่อม เป็นโรคที่พบได้บ่อยในวัยกลางคนและคนสูงอายุ เกิดจากกระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนคอมีการเสื่อมตามอายุ ทำให้ผิวข้อกระดูกสันหลังมีหินปูนงอก (osteophyte) ประกอบกับหมอนรองกระดูกมีการเสื่อม ทำให้ช่องว่างระหว่างข้อต่อแคบลง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ค่อยๆ เกิดขึ้นทีละน้อย โดยผู้ป่วยอาจมีอาการปวดเมื่อยต้นคอเป็นครั้งคราว หรือเรื้อรังบางครั้งอาจปวดนานเป็นเดือนแล้วค่อยๆ เล่าหรือ บางรายอาจเป็นมาจนถึงขั้นมีการกดทับของรากประสาท หรือไขสันหลัง ผู้ป่วยจะมีอาการปวดต้นคอ และมีอาการปวดร้าว เสียๆ ปลายๆ แสบๆ และชาลงไปที่ไหล่ แขน มือ และอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมด้วย ซึ่งมักจะเป็นเพียงข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง อาการปวดที่เกิดขึ้นมักเป็นมากเมื่อมีการเคลื่อนไหว ไหว หันคอ เอี้ยว หรือเงยศีรษะ

แนวทางการรักษา ด้วยวิธีกายภาพบำบัดมีเป้าหมายของการรักษา คือ ลดอาการปวดและฟื้นฟูสมรรถนะของกล้ามเนื้อและป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ ด้วยการบรรเทาอาการปวด อักเสบและคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการประคบร้อน การทำ Ultrasound (ความร้อนลึก) การดึงคอ การทาสีเลียง การเคลื่อนไหวของกระดูกคอในท่าที่ทำให้เกิดอาการปวดมากขึ้น การบริหารกล้ามเนื้อรอบคอให้แข็งแรงเพื่อช่วยพยุงกระดูกคอและช่วยรับน้ำหนักศีรษะไม่ให้ผ่านกระดูกคอมากเกินไป

2. ทางเลือกอื่น

ในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาอย่างเต็มที่แล้ว ทั้งโดยการใช้ยาและกายภาพบำบัด แต่ยังคงมีอาการปวด ชา ร่วมกับการอ่อนแรง แพทย์อาจพิจารณาการผ่าตัด เพื่อแก้ไขและบรรเทาการกดเบียดเส้นประสาทและไขสันหลัง โดยวิธีการผ่าตัดนั้นขึ้นอยู่กับ ลักษณะพยาธิสภาพความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยในแต่ละราย

3. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการตรวจรักษา

ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการรักษาด้วยวิธีกายภาพบำบัดนั้นน้อยมากหรือแทบจะไม่เกิดขึ้นเลย เนื่องจากเป็นวิธีการรักษาตามหลักวิชากายภาพบำบัด ที่ไม่มีความรุนแรง โดยเน้นให้ผู้ป่วยค่อยๆ ฟื้นฟูบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้อย่างถูกวิธี เช่น การบรรเทาอาการปวดด้วยความร้อน-เย็น การบริหารร่างกายตามส่วนต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ รวมทั้งปรับปรุงการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการรักษา โดยผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้นั้นเนื่องมาจาก

1. การบริหารร่างกายไม่ถูกหลักและวิธีการตามที่นักกายภาพบำบัดได้แนะนำ ซึ่งอาจเนื่องมาจากการไม่เข้าใจวิธีการอย่างถ่องแท้ ดังนั้นควรสอบถามให้เข้าใจ
2. ในระหว่างการรักษาหากมีการประคบหรืออบด้วยความร้อน และความเย็น ผู้ป่วยต้องไม่หลับ และตรวจสอบความรู้สึกไม่ให้รู้สึกร้อนหรือเย็นเกินไป หากเกิดความรู้สึกดังกล่าวต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ มีเช่นนั้นอาจเกิดแผลพุพองจากความร้อน-เย็นได้

4. การปฏิบัติตน

1. หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดมากขึ้น โดยส่วนใหญ่มักจะเป็น ท่าเงยหรือแหงนคอ หรือหากเอียงคอหรือหมุนศีรษะ ไปข้างใดแล้วมีอาการเจ็บร้าวมากขึ้น ให้หลีกเลี่ยงการเอียงหรือหมุนศีรษะนั้น
2. หลีกเลี่ยงการบิดหมุน หรือ สะบัดคอบ่อยๆ
3. หลีกเลี่ยงการทำงานโดยการแหงนคอ หรือ ก้มคอเป็นเวลานานๆ บ่อยๆ หรือการนอนคว่ำแล้วอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ การเอียงศีรษะพูดคุยโทรศัพท์ เป็นต้น
4. ไม่ควรนอนหมอนที่สูง หรือ ต่ำเกินไป ควรนอนให้หมอนหนุนศีรษะโดยมีส่วนรองรับใต้คอให้กระดูกคออยู่ในลักษณะปกติ
5. การใช้อุปกรณ์ช่วยพยุงคอ ช่วยเรื่องการจำกัดการเคลื่อนไหวของคอเพื่อช่วยลดการอักเสบ จะมีประโยชน์ในช่วงแรกๆ เมื่อมีอาการปวด แต่ไม่ควรใส่เป็นเวลานานเพราะอาจก่อให้เกิดภาวะการฝ่อลีบของกล้ามเนื้อคอได้ ควรใช้เป็นระยะๆ ร่วมกับการบริหารกล้ามเนื้อคอ
6. บริหารเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อคอ (core stabilization exercise) เพื่อให้กล้ามเนื้อช่วยรับน้ำหนักศีรษะไม่ให้ผ่านกระดูกคอมากเกินไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ใช้มือขวาดันที่ขมับหรือด้านข้างของใบหน้าข้างกกหู ให้ลำคอออกแรงต้าน แล้วนับ 1 ถึง 10 ทำสลับกันโดยใช้มือซ้าย 1 ถึง 10

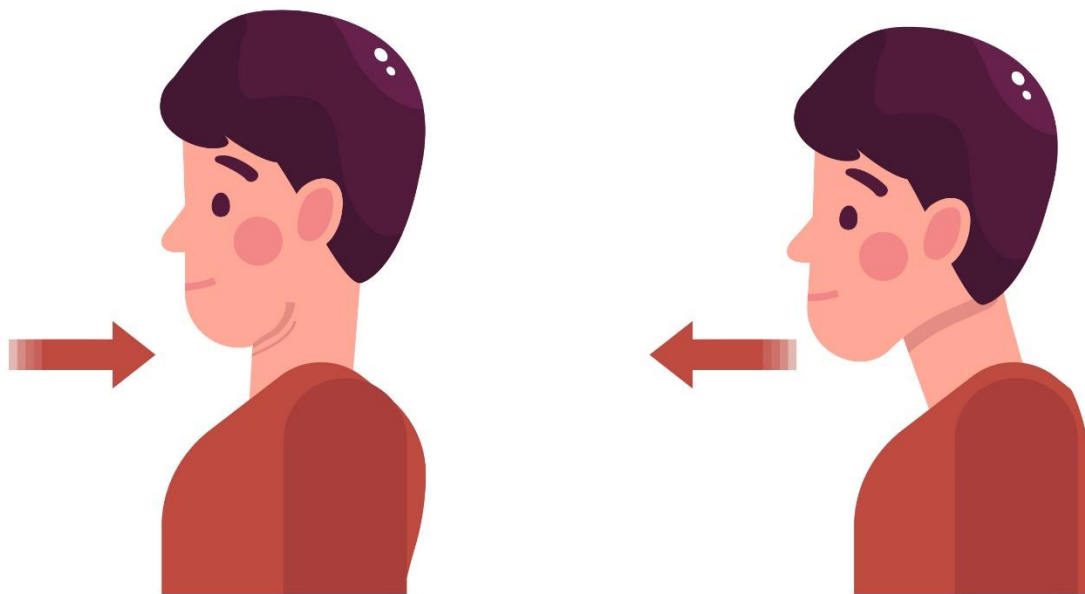


ใช้มือข้างที่ถนัดออกแรงดันที่หน้าปาก ให้ลำคอออกแรงต้านแล้วนับ 1 ถึง 10



ใช้มือข้างที่ถนัดออกแรงดันที่ท้ายทอย ให้ลำคอออกแรงต้านแล้วนับ 1 ถึง 10 ให้ทำวันละ 5 รอบ รอบละ 10 ครั้ง

การบริหารด้วยวิธีการเก็บคาง เพื่อช่วยจัดแนวกระดูกคอไม่ให้ยื่นมาทางด้านหน้ามากเกินไป สร้างความสมดุลในการรับน้ำหนักของกล้ามเนื้อคอและกระดูกคอ โดยการเก็บคางให้แนวใบหูตรงกับแนวข้อไหปลาร้า ไม่ก้มหน้า กระดูกคออยู่ในแนวตรง ให้ทำวันละ 5 รอบ รอบละ 10 ครั้ง



คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ให้ผู้ป่วยคอยสังเกตอาการ และจดบันทึกรายละเอียดของลักษณะอาการที่เกิดขึ้นว่าดีขึ้นหรือแย่ลงอย่างไร โดยบันทึกลักษณะอาการว่าเป็นอย่างไร และมีผลบริเวณใดของร่างกายบ้าง ความถี่ของอาการ ช่วงเวลาใด ระยะเวลาานเท่าใด เป็นต้น

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