



ปวดคอ

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์



Bumrungrad
International

ปวดคอ

อาการปวดคอเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันเนื่องจากกิจกรรมของคนเราต้องทำในท่าหนึ่งท่าให้คอต้องทำหน้าที่รับน้ำหนักจากศีรษะตลอดทั้งวัน รวมทั้งคอยังเป็นอวัยวะที่สามารถเคลื่อนไหวได้หลายทิศทาง ทั้งก้ม เงย เอียงและหมุน ปัจจัยดังกล่าวข้างต้นทำให้พบปัญหาปวดคอได้ 50% ในช่วงชีวิตของเรา

สาเหตุ

1. ลักษณะท่าทางที่ไม่ถูกต้อง

- นั่งทำงานด้วยโต๊ะและเก้าอี้ที่ไม่ได้ระดับสัมพันธ์กับศีรษะร่างกาย
 - เอียงคอคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน
 - ทำงาน / เล่นคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
 - นอนคว่ำหน้าเป็นประจำหรือเงยคอทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นต้น
- สาเหตุดังกล่าวพบได้ทุกเพศทุกวัย มักมีอาการปวดกล้ามเนื้อแถวคอและสะบักในตำแหน่งที่ใช้งานบ่อยๆ

2. ภาวะข้อเสื่อม / ข้ออักเสบ อาการข้อเสื่อมเป็นภาวะที่พบได้เมื่ออายุมากขึ้น กระดูกและข้อต่อจะมีหินปูนมาพอกหรือมีโรคข้อบางชนิด เช่น รูมาตอยด์ ก็อาจทำให้ปวดคอได้เช่นกัน

3. ภาวะเครียดทางจิตใจ อาจมีสาเหตุจากหน้าที่การทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุดังกล่าวทำให้เกิดกล้ามเนื้อคอหดเกร็งนานติดต่อกัน มีอาการปวดคอและศีรษะ แถวท้ายทอยได้

4. อุบัติเหตุบริเวณคอ ภาวะดังกล่าวทำให้คอต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เอ็นหรือกล้ามเนื้อต้องถูกยืดออกมากจนเกิดอาการฉีกขาด เกิดอาการปวดและกล้ามเนื้อคอหดเกร็งจนเคลื่อนไหวไม่ปกติ หรือถ้าเกิดอุบัติเหตุรุนแรงอาจมีกระดูกคอหักหรือเคลื่อนที่ได้

5. สาเหตุอื่นๆ เช่น มีกระดูกคอผิดปกติแต่กำเนิด สายตาผิดปกติ เป็นต้น

อาการ

ปวดตึงหรือตื้อบริเวณคอ อาจร้าวมาที่บ่า สะบักหรือแขน ในบางรายอาจมีอาการอ่อนแรงร่วมกับอาการชา เคลื่อนไหวคอได้น้อยลง



การรักษา

เมื่อมีอาการปวดคอควรหยุดพัก ปรคบคอด้วยความร้อนหรือความเย็นประมาณ 15-20 นาที หรือใช้เครื่องพญุงคหรือฟ้าขนหนูม้วนที่หนาและยาวพอที่จะรับน้ำหนัก พันรอบคอไว้เพื่อจำกัดการเคลื่อนไหว และลดแรงกดจากน้ำหนักของศีรษะ อาจรับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอลหรือแอสไพริน เป็นต้น ถ้าหากว่ารับประทานยา 5-7 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

การบริหารกล้ามเนื้อคอเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการรักษาอาการปวดคอเพราะจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้โอกาสที่จะปวดคอในครั้งต่อไปลดลง

การป้องกันการปวดคอ

จัดทำในชีวิตประจำวันให้เหมาะสม เช่น ไม่นอนคว่ำเป็นประจำ ระวังและหลีกเลี่ยงอิริยาบถและท่าทางที่ต้องมีการก้มและเงยคอป่อยๆ

1. **ท่านอน** ไม่ควรหนุนหมอนที่แข็งหรือนุ่มเกินไป ควรใช้หมอนรองที่ใต้ต้นคอให้ใบหน้าขนานกับเตียงพอดี



2. ทำางการทำงาน จัดโต๊ะทำงานและเก้าอี้ให้ได้รับระดับสัมพันธ์กับสรีระร่างกาย โดยให้หลังพิงพนักเก้าอี้ กระจกใช้คอมพิวเตอร์ให้รับจอภาพให้อยู่ในระดับสายตา แขนแนบลำตัวและควรวางบนที่วางแขนและระดับเข้าต่ำกว่าระดับสะโพกเล็กน้อย และควรปรับเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆ เน้นให้แนวกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวตรงตลอด



การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น

การบริหารกล้ามเนื้อเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น อาจทำภายหลังจากประคบอุ่น เนื่องจากความร้อนจะช่วยให้นเนื้อเยื่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้นและบรรเทาอาการปวดด้วย



ท่าที่ 1

ใช้มือซ้ายจับที่บริเวณศีรษะเหนือหูด้านขวาดึงศีรษะไปทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณคอและ่าบ้นค้าง 1 - 10 ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้งทำสลับทางด้านขวา



ท่าที่ 2

ใช้มือซ้ายจับมือขวาแล้วดึงลง พร้อมกับเหยียดศีรษะไปทางซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณคอและป่า นับค้าง 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำสลับทางด้านขวา

2



ท่าที่ 3

ใช้มือขวาจับข้อศอกซ้ายแล้วดึงข้ามลำตัว พร้อมกับหันศีรษะไปทางซ้ายจนรู้สึกตึงบริเวณคอและป่า นับค้าง 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำสลับทางด้านขวา

3

การบริหารกล้ามเนื้อคอเพื่อสร้างความแข็งแรง

ควรเริ่มต้นทำเมื่ออาการปวดคอลดลง โดยเกร็งกล้ามเนื้อคอต้านแรงมือตั้งรูป ขณะทำคออยู่ในท่าตรงตลอดเวลานับ 1-10 ทำท่าละ: 10 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



ท่าที่ 1

ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่หน้าปากพร้อมออกแรงกดไปทางด้านหลัง เกร็งศีรษะต้านแรงไว้ ขณะออกกำลังให้คออยู่ในท่าตรง

1



ท่าที่ 2

ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางวางที่ท้ายทอยพร้อมออกแรงกดไปทางด้านหลังหน้า เกร็งศีรษะต้านแรงไว้ ขณะออกกำลังให้คออยู่ในท่าตรง

2



ท่าที่ 3

ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางด้านขวาวางบริเวณขมับ พร้อมออกแรงกดไปทางด้านซ้ายเกร็งศีรษะต้านแรงไว้ขณะออกกำลังให้คออยู่ในท่าตรง ทำสลับกับทางด้านซ้าย

3

ข้อสังเกต

ท่าออกกำลังกายข้างต้น เป็นท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดคอ ถ้าท่านไม่แน่ใจหรือมีอาการปวดคอ กรุณาปรึกษาแพทย์และ/หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสม



แห่งแรกในเอเชียที่ได้รับการรับรองคุณภาพ
โรงพยาบาลระดับสากล JCI ตั้งแต่ปี 2545

www.bumrungrad.com 33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0 2667 1000 โทรสาร 0 2667 2525



Bumrungrad
International

INS-DC-BMJ-00071-E-I-S-1110-Rev 03