

เรื่อง “การดูแลสุขภาพ : ห่างไกลโรคข้อ - ปวดคอ ปวดหลัง และการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน”

โดยศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
ผู้อำนวยการ ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย
ณ ห้องประชุมอาคาร 3 ชั้น 7

ในสภาวะปกติ กระดูกคนเราจะมีทั้งการสร้างและการทำลายเนื้อกระดูกพร้อม ๆ กันไปตลอดเวลา โดยที่อัตราการสร้างและการทำลายนี้จะมีพอ ๆ กัน จึงอยู่ในสมดุล และในสภาวะบางอย่างจะมีการกระตุ้นให้มีการทำลายเนื้อกระดูกมากขึ้นโดยที่การสร้างจะน้อยลง ก็จะเป็นปัจจัยให้กระดูกบางโดยเฉพาะในคนสูงอายุ จนสุดท้ายกระดูกนั้นจะหักง่าย ๆ ทرقง่าย ๆ จุดที่พบได้บ่อยคือ ที่ข้อมือ สะโพก และกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลัง ประกอบด้วย กระดูกคอ ทรวงอก เอว และ ก้นกบ เรียงต่อกันจากคอลงมาถึงก้น มีลักษณะแอ่น(คอ) โค้ง(ทรวงอก) แอ่น(เอว) โค้ง(ก้นกบ) ตามลำดับ หักกลับกันแล้วจะเป็นเส้นตรง

1. กระดูกคอ เคลื่อนไหวได้ทุกทิศ คือ ก้ม เงย ตะแคงซ้าย ขวา หมุนซ้าย ขวา จึงทำให้สึกหรอและปวดได้ง่ายกว่าที่อื่น สาเหตุที่ทำให้คอสึก คือ การนั่ง นอน ทำงาน ในท่าที่ไม่ถูกต้อง
2. กระดูกทรวงอก เคลื่อนไหวก้มไม่ได้ ได้แต่เอนกับหมุนบิดซ้ายขวา จึงไม่ค่อยเสื่อม
3. กระดูกเอว เคลื่อนไหวได้มาก คือ ก้ม และ เงย

หมอนรองกระดูก

มีลักษณะประกบกันเฉย ๆ โดยมีตัวยึด 4 จุด ตัวที่ยึดนี้เรียกว่า ข้อ ตรงกลางหมอนรองกระดูกเป็นศูนย์รวมประสาท เส้นประสาทจะโผล่ออกมาตามข้อเพื่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หมอนรองกระดูกจะสึกไปเรื่อย ๆ ตามอายุ ถ้าตลอดชีวิตสึก 4 ซม. ถือว่าปกติ เช่นสูง 170 พอแก่ อายุ 70-80 ปี ความสูงลดลงเหลือ 166 ถือว่าเป็นไปตามธรรมชาติ แต่ถ้าเตี้ยลงปีละ 1 ซม. ถือว่าเป็นโรคกระดูกผุ หมู่งวัย 55 ปีขึ้นไป กระดูกจะทรุดลงตามธรรมชาติ ตัวก็จะเตี้ยลง และพุ่งขึ้น

เส้นประสาทคอ

มี 8 คู่ ถ้าเกิดกระดูกคอเสื่อมจะเป็นต้นเหตุของอาการปวดตามข้อต่างๆ โดยคู่ที่ 1 จะไปที่หัว คู่ที่ 2 หลังหู กระบอกตา ขมับ คู่ที่ 3 ต้นคอ คู่ที่ 4 สะบัก คู่ที่ 5 ป่าและไหล่ คู่ที่ 6 ต้นแขน คู่ที่ 7 ปลายแขน และคู่ที่ 8 มือ

เส้นประสาทเอว

มี 5 คู่ คือ คู่ที่ 1 เอว คู่ที่ 2 โคนขา คู่ที่ 3 หัวเข่า คู่ที่ 4 น่อง และคู่ที่ 5 เท้า

การปรับปรุงท่าทางในกิจวัตรประจำวัน

ท่านอน ต้องเหมือนกับคนยืนตรง เวลานอนให้ใช้หมอนหนุนคอ จงจำไว้หมอนมีไว้หนุนคอ ไม่ใช่หนุนหัว หมอนที่ดีมีลักษณะตรงกลางบางกว่าซ้ายและขวา หากไม่มีหมอนจะใช้ผ้าขนหนูม้วนเป็นแท่ง แล้วรองหนุนคอให้พอดีก็ได้

นอนหงาย การนอนหงายจะทำให้หลังแอ่น วิธีแก้ ต้องงอสะโพกและเข่า โดยมีหมอนรองใต้โคนขา หลังจะแบนเรียบติดที่นอน

นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดีที่สุด หลังจะตรง นอนตะแคงข้างใดก็ได้โดยกอดหมอนข้างใบใหญ่ ขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอถ่ายบนหมอนข้าง

-2-

นอนคว่ำ เป็นท่านอนที่ไม่ดี ห้ามนอนท่านี้เด็ดขาด เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ทำให้ปวดหลังระดับเอวมากขึ้น กระดูกเอวและคอเสื่อม สำหรับเด็กถ้าต้องการให้หัวทู่ ให้เด็กนอนคว่ำได้ 3 เดือน หลังจากนั้นค่อยหัดให้เด็กนอนหงาย หัวก็ยังทู่อยู่

การลุกจากที่นอนและการลงนอน ห้ามสปริงตัวลุกขึ้นมาตรง ๆ เพราะหลังจะสึกมาก ควรปฏิบัติดังนี้

- ถ้านอนหงายอยู่ในห้องเข่าขึ้นมาก่อน
- ตะแคงตัวในขณะที่เข่ายังงออยู่
- ใช้ข้อศอกและมือยันตัวขึ้นในขณะที่ห้อยเท้าทั้ง 2 ข้าง ลงจากเตียง
- ดันตัวขึ้นมาในท่านั่งตรงได้ โดยให้เท้าวางราบบนพื้น
- ในท่าลงนอนให้ทำสวนกับข้างบนนี้

การดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือ ห้ามนอนดู TV หรือนอนอ่านหนังสือ เพราะจะทำให้หมอนรองกระดูกคอสึก นิ่งจะดีกว่า

การนั่ง

- ควรนั่งเข้าให้สุดที่รองกัน
- หลังพิงสนิทกับพนักพิง หลังจะตรง
- เท้าวางบนพื้นได้เต็มเท้า
- ส่วนสำคัญของเก้าอี้
 - สูงพอดีเท้าวางราบบนพื้นได้
 - ที่นั่ง รองรับจากก้นถึงใต้เข่า
 - พนักพิง เริ่มจากที่นั่งสูงถึงระดับสะบัก โดยทำมุม 110 องศากับที่นั่งรองกัน

โต๊ะทำงาน ควรจะลาดเอียงเทเข้าหาตัว แบบโต๊ะสถาปนิก คอจะได้ไม่ต้องก้มอ่านหนังสือ ทำนั่งคอมพิวเตอร์และพิมพ์ดีด จอคอมพิวเตอร์ควรตั้งอยู่ตรงระดับหน้าเหมือนที่ตั้งโน้ตดนตรีและอยู่สูงพอดีระดับตา จะได้มองตรง ๆ ได้ ห่างประมาณ 2-3 ฟุต มีแผ่นกรองแสง คีย์บอร์ด ควรอยู่ระดับเอว หรืออยู่เหนือตักเล็กน้อย ไม่ควรวางคีย์บอร์ดบนโต๊ะเพราะต้องยกไหล่ ทำให้ปวดไหล่

ทำนั่งของผู้บริหาร เก้าอี้ส่วนใหญ่ของผู้บริหารจะเอนไปข้างหลังได้ จึงจำเป็นต้องก้มคออยู่เสมอ ทำให้เหมือนกับนอนหมอนสูง วิธีแก้ ควรให้พนักพิงสูงขึ้นไปจนรองรับศีรษะได้ และควรจะให้บริเวณต้นคอกว้างกว่าส่วนอื่น เพื่อรองรับกระดูกต้นคอด้วย หรือมีหมอนหนุนที่เอวที่เอนไม่ได้ จะดีกว่า ลุกจากที่นั่ง ให้เขยิบก้นออกมาครึ่งหนึ่ง ก้าวเท้าออกไป มียันที่เท้าแขน แล้วลุกขึ้น

นั่งขับรถยนต์

- เลื่อนที่นั่งให้ใกล้พวงมาลัย เมื่อเวลาเหยียบครัชเต็มที่ เขาควรสูงกว่าสะโพก
- หลังควรมีหมอนรองถ้าที่นั่งลึกลงไปและพนักพิงไม่ควรเอนเกิน 100 องศา
- ถ้าที่นั่งนุ่มและนั่งแล้วก้นจมลงในเบาะ ต้องมีเบาะเสริมก้นด้วย
- การเข้านั่งรถยนต์ ให้เปิดประตู หันหลังให้เบาะนั่ง ลงนั่งตรง ๆ แล้วจึงค่อย ๆ หมุนตัวไปข้างหน้าพร้อมยกเท้าเข้ามาในรถที่ละข้าง
- การลงจากรถยนต์ ให้ทำย้อนทาง

การดันหรือผลักรถ หันหลังใช้ก้นดัน

การถูกลาก หันหลังให้วัตถุที่จะถูกลาก

ไอจาม ห้ามก้มหลังขณะไอจามเด็ดขาด เพราะเวลาไอจามจะมีแรงกระแทกมาก ให้ยืดหลังให้ตรง ใช้มือหนึ่งกดหลังไว้ อีกมือหนึ่งปิดปาก แล้วค่อยไอ หรือจาม

แปร่งฟัน ให้นั่งแปร่ง ห้ามก้มหลังแปร่งฟัน

อาบน้ำ ให้นั่งอาบ เวลาอาบน้ำให้ยกขาขึ้นมาดู โดยไม่ต้องก้ม

การยืนนาน ๆ ควรมีตั้งรองเท้า สูงประมาณครึ่งน่อง เพื่อยกเท้าขึ้นพักสลับข้างกัน ทั้งนี้ เพราะเวลาองสะโพกและเข่า กระดูกสันหลังจะตั้งตรงไม่แอ่นหรืองอ ทำให้ยืนได้นานโดยไม่ปวด หลัง และช่วยพักขาเวลาเมื่อยขา เปลี่ยนสลับขาบนั่งได้

ท่าบริหาร

เป็นการป้องกันไม่ให้กระดูกเสื่อมเร็ว โดยมีหลักการคือทำอย่างไรให้กล้ามเนื้อทุกส่วน แข็งแรงเท่า ๆ กัน และออกแรงอย่างไรให้กล้ามเนื้อคลายตัว ทำท่าละ 10 รอบ ถ้าเกินจะทำให้ กล้ามเนื้อเปลี่ยน

มี 6 ท่า ดังนี้

1. กล้ามเนื้อหน้าท้อง

1.1 นอนหงาย งอเข่า 2 ข้าง มือสอดใต้คอ ยกหัวชนิดหนึ่งพร้อมเหยียดขาตรง นับ 1-5

1.2 นอนหงายขาซ้ายไขว่ห้าง มือสอดใต้คอ ยกข้อศอกและลำตัวขวาเข้าหาขา ซ้ายที่ไขว่ห้างอยู่ นับ 1-5 ทำทั้งซ้ายและขวา

1.3 ยกขาเหยียดตรง 1 ข้าง บิดสะโพก (ยกสะโพก) นับ 1-5 ทำทั้ง 2 ข้าง

1.4 ขมิบก้น นอนหงายกอดอก ขมิบก้นให้ก้นสูงขึ้นเล็กน้อย หลังแนบพื้น

นับ 1-5

2. กล้ามเนื้อหลัง นอนหงายงอเข่า 2 ข้าง มือสอดใต้เข่า ดึงเข่าชิดหน้าอก นับ 1-5

3. กล้ามเนื้อองสะโพก ทำแบบท่ากล้ามเนื้อหลัง แต่งอเข่าข้างเดียว นับ 1-5 ทำทั้ง 2 ข้าง

4. กล้ามเนื้อเหยียดสะโพก นอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่งไว้แล้วใช้ส้นเท้าอีกข้างหนึ่งกดเข่าที่ งออยู่แล้วดันเอวมาจนชิดพื้น นับ 1-5 ทำสลับกัน

5. กล้ามเนื้อโคนขา นั่งกับพื้นงอเข่าข้างหนึ่ง ขาอีกข้างเหยียดตรง เอามือแตะปลายเท้าที่ เหยียดตรง นับ 1-5 ทำทั้ง 2 ข้าง

6. กล้ามเนื้อน่อง ยืนหันหน้าเข้าหาโต๊ะ เอามือยันโต๊ะ งอเข่าหน้าไปข้างหน้า ขาหลังเหยียด ตรง แอนตัวไปข้างหน้า นับ 1-5 ทำสลับข้าง

สรุปประเด็นสำคัญช่วงคำถามคำตอบ

ที่นอน ควรนุ่มพอควร เวลานอนไม่จ่มมาก จมแค่ 1-2 ซม. ควรเป็นที่นอนที่ใช้ใยกมะพร้าวจะดีที่สุดเพราะโปร่ง อากาศผ่านได้ ราคาแพงประมาณ 8,000-10,000 บาท ยี่ห้อที่ดีเช่น สายรุ้ง ของศรีมหาราชา ปัจจุบัน ปิดกิจการ

เก้าอี้เหล็กไฟฟ้า ตัวละแสน เป็นกระแสมแม่เหล็ก มีรังสีแม่เหล็ก เบต้า หรือแกรมมา ทำให้เกิดมะเร็ง ใช้ขวดกล้ำเนื้อไม้ได้ผล เป็นการหลอกลวง

สายไฟฟ้าแรงสูง คนที่อยู่ใต้ไฟฟ้าแรงสูงในรัศมี 60 เมตร มีสถิติเป็นมะเร็งในเม็ดเลือดสูง ต้องกิน 100 เมตร ขึ้นไปจึงจะปลอดภัย

การเล่นกอล์ฟ การบาดเจ็บจะเกิดจากการไต่รฟ์ 99% อีก 1% บาดเจ็บจากสนาม การไต่รฟ์กอล์ฟปกติไม่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง แต่ถ้าไต่รฟ์ติดต่อกันโดยไม่หยุด เช่นมีเครื่องตั้งกอล์ฟ หรือบางราย ติโดนอิฐ ดิน ไต่ปลาร้าหักได้ คนที่ผ่าตัดกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทสามารถเล่นกอล์ฟได้โดยใส่เสื้อพิเศษป้องกัน คนที่ผ่าตัดหมอนรองกระดูกที่ต้นคอโดยเอากระดูกเชิงกรานมาต่อ ข้อกระดูกคอจะหายไป 1 ข้อ และเชื่อมกระดูกแล้ว สามารถออกกำลังกายได้

การเสื่อมของกระดูก จะเกิดขึ้นมากในขณะที่เราอยู่เฉย ๆ เช่น นอน นั่ง เพราะกินเวลานาน แต่ถ้าเคลื่อนไหวการเสื่อมจะน้อยกว่าเพราะกินเวลาน้อย

โยคะ การฝึกโยคะมีผลดีต่อการฝึกลมหายใจและได้สมาธิ แต่ไม่ถือเป็นการออกกำลังกาย และบางท่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เสี่ยงอันตรายต่อกระดูกเพราะเกินกว่าธรรมชาติ เช่น การทรงตัวบนพื้นด้วยศรีษะ การแอ่นหลัง ทำให้กระดูกหลังเสื่อมมา

ให้แก๊ส เป็นการออกกำลังกายที่ยอดเยียมมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อาจารย์เคยทำวิจัยเกี่ยวกับ ชีง (คือการออกกำลังกายตามมโนภาพ เช่น วาดมโนภาพว่ายกของหนัก น้ำหนักเท่าไรก็ได้แล้วแต่จะนึก) โดยใช้คน 30 คน เป็นเวลา 3 เดือน ได้ผลคือเหงื่อออก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นมาก นอกจากนี้อาจารย์ มีโครงการจะทำวิจัยกับคนกลุ่มใหญ่ขึ้น โดยเน้นผลในเรื่องหัวใจ ความดันโลหิต และชีพจร

เก้าอี้ไฟฟ้าชนิดทั้งตัว ไม่มีประโยชน์เสียเงินเปล่า เพราะชนิดทั้งตัว แต่เราต้องการเฉพาะจุด และไม่ได้รับการที่ต้นเหตุ แต่รักษาที่ปลายเหตุ เช่นเดียวกับบริการของหมอนวด นวดวันนี้สบาย พรุ่งนี้ปวดอีกแล้ว ควรรักษาที่ต้นเหตุด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

การดึงคอ คือการดึงเอ็นที่ยึดอยู่ให้ห่างออก คนที่ซื้อต่อกระดูกหลังยุบรักษาโดยการดึงคอได้ การดึงคอ มีข้อห้าม 3 กรณีคือ กระดูกหัก กระดูกเชื่อมต่อกันหมด หรือเป็นโรครูมาตอยด์ ทั้งนี้ต้องให้แพทย์ผู้ชำนาญวินิจฉัยก่อนว่าไม่ได้เป็น 3 โรคที่กล่าว และควรกระทำโดยผู้ชำนาญการจึงจะปลอดภัย

จ็อกกิ้งและเดินแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่หนัก และมีผลต่อกระดูกมาก ทำให้ข้อเสื่อม ได้ง่ายกว่าการเดิน ยกตัวอย่าง การเดิน น้ำหนักขาที่เราวางบนพื้นเท่ากับน้ำหนักขา เช่น ขาหนัก 10 กก. เวลาเดินจะเกิดแรงกระแทกเท่ากับ 10 กก. แต่ถ้าวิ่ง น้ำหนักตัว 60 กก. วิ่ง 3 กม./ชม. ขณะวิ่งไปข้างหน้า 2 ขาจะลอยจากพื้นแรงกระแทกจะคูณ 3 เท่ากับ 180 กก. การวิ่งทำให้กระดูกเสื่อมมากกว่าการเดิน ถ้าอยากลดนอกระดูก และข้อให้เดินดีกว่า การวิ่งมีข้อดีทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง แต่มีข้อเสียคือขาพังขาพัง ขณะวิ่งห้ามหยุดทันที เพราะเลือดจะตกไปที่ขาทำให้หัวใจวายได้ แม้แต่บิดาแห่งจ็อกกิ้งก็ยังหัวใจวายคาที่ ดังนั้นในการออกกำลังกายต้องเลือกทำบริหาร พื้นลู่วิ่ง และรองเท้าที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย ต้องคำนึงถึงวัยและความเหมาะสมกับตัวเรา ในวัยหนุ่มสาวออกกำลังกาย โดยการวิ่งได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ๆ ต้องเปลี่ยนให้เบาลง เป็นว่ายน้ำ เดินพออายุ 80-90 ปี แครยีนแกว่งแขน หรือรำมวยจีนก็พอ ขอให้คำนึงถึงสายกลางเพื่อสุขภาพ

นั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ นั่งอย่างไรก็ได้ที่ทำให้เกิดสมาธิดีที่สุด ควรนั่งเก้าอี้ดีที่สุด

การรักษาโดยหมอแผนโบราณ ที่ดึงกระดูกนูนแล้วเข้าที่ มีความเสี่ยงสูงและไม่มีการรับรองผล ที่ดึงแล้วหายก็มี แต่ที่ดึงแล้วเป็นอัมพาต หรือกระดูกหักก็มี

ทำออกกำลังกายโดยการก้มเอามือแตะเท้า เป็นท่าที่อันตราย ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อม

นิ้ว ห้ามหักหรืองอ ให้ตั้งได้อย่างเดียวคือตั้งตรง ๆ จะเกิดเสียงดังเป๊าะ ในข้อนิ้วจะลดแรงกดดันทำให้สบายขึ้น

การนั่งซักผ้านาน ๆ จะทำให้ปวดหลัง ควรนั่งเก้าอี้และวางกาะมั่งผ้าบนโต๊ะหรือยืนซักจะทำให้ไม่ปวดหลัง

การหยิบของที่พื้น ห้ามก้มเด็ดขาด ให้ย่อเข่าลงแล้วหยิบ ถ้าของหนักให้ย่อเข่าแล้วหยิบของมาอุ้มไว้กับอกแล้วลุกขึ้น
