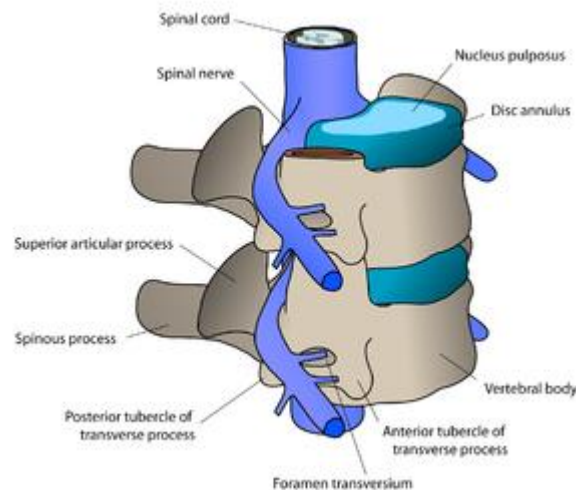


## 7 ทำบริหารกายคลายเมื่อยคอสำหรับคนทำงานร่วมกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

เป็นที่ทราบกันดีว่า คนรุ่นใหม่มีความเสี่ยงที่จะต้องทำงานประเภท "ก้มๆ เงยๆ" มากขึ้น เช่น คนทำงานก่อสร้าง ช่าง หรือคนทำงานในโรงงานต้องเงยหน้าทำงาน (เช่น ตอกตะปู ติดตั้งหลอดไฟ เก็บของ ชั้นชั้นวางของ ฯลฯ) ฯลฯ ตรงกันข้ามคนทำงานออฟฟิศหรือสำนักงานตลอดจนชาวไร่ชาวนากลับต้องก้มหน้าก้มตาทำงาน พิมพ์งาน... ภาวะการทำงานก้มๆ เงยๆ วันละนานๆ มีส่วนทำให้เสี่ยงต่ออาการปวดคอ เมื่อยคอ เมื่อยไหล่ หรือบางทีอาจจะปวดหัวได้ (บางครั้งความเจ็บป่วยที่คออาจทำให้ปวดหัวบริเวณท้ายทอยได้)



ภาพกระดูกสันหลังส่วนคอ

- ส่วนสีเขียวเป็น หมอนรองกระดูกสันหลังที่บอบบาง และอาจจะแตกหรือปลิ้นได้ โดยเฉพาะกระดูกสันหลังส่วนเอว
- ส่วนสีน้ำตาลอ่อนเป็นกระดูกสันหลัง
- ส่วนสีม่วงเป็น เส้นประสาทไขสันหลังที่อาจถูกส่วนของกระดูกเสื่อมที่ยื่นออกมาคล้ายหนามกุด หรือส่วนของหมอนรองกระดูกสันหลังที่แตกหรือปลิ้นออกกุดได้

ความแข็งแรงของคอคน เราต้องอาศัยกระดูกที่แข็งแรง ซึ่งเปรียบเสมือนเสาวิหุที่อยู่ตรงกลาง ด้านรอบกระดูกมีกล้ามเนื้อและเอ็นสำคัญๆ พยุงอยู่ 4 ด้าน เปรียบคล้ายลวดสลิงที่ซึ่งอยู่รอบๆ เสาวิหุ การที่คอคนเราจะ แข็งแรงได้จึงต้องอาศัยทั้งกระดูก และโครงสร้าง (กล้ามเนื้อและเอ็น) 4 ทิศทางช่วยพยุงไว้ได้แก่ ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านซ้าย และด้านขวา

การบริหารกล้ามเนื้อ และเอ็นที่พุงลำคอไว้อาศัยการออกแรง-ออกกำลัง 3 รูปแบบได้แก่

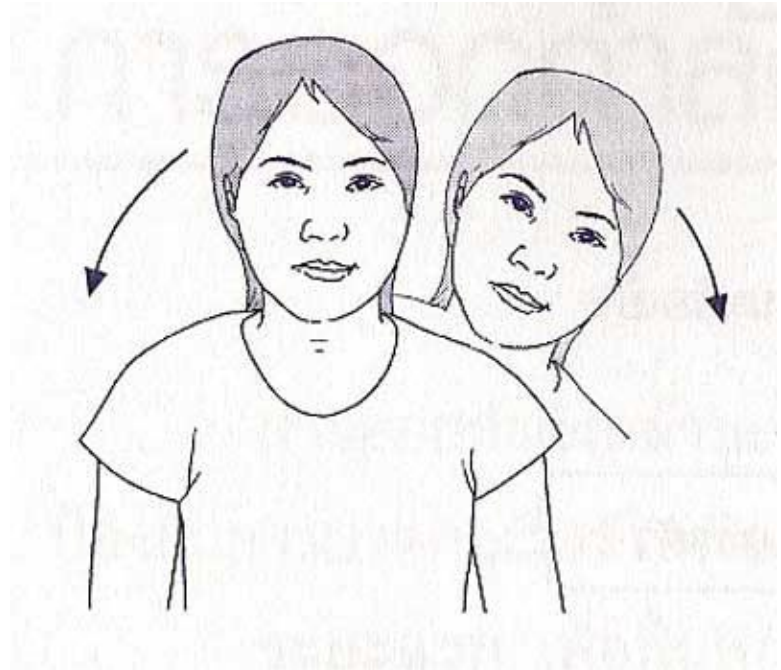
(1) การบริหารแบบแอโร บิค (aerobic exercise) เพื่อสร้างความแข็งแรงพื้นฐาน เช่น เดิน เดินเร็ว เดินขึ้นลงบันไดตามโอกาส วิ่งเหยาะ(จอกกิ้ง) ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ อาจารย์ท่านแนะนำเคล็ดไม่ลับว่า เวลาออกกำลังให้พยายามรักษา "คอ" ไว้ให้ตรง จึงจะได้ผลในการป้องกันอาการปวดคอได้ดีที่สุด

(2) การยืดเส้น หรือการบริหารประเภท "ยืด-เหยียด (stretching exercise)" เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นธรรมชาติของสิ่ง ที่ยืดหยุ่นได้นั้นมักจะไม่เปราะ และไม่แตกง่าย... ชีวิตคนเราก็คคล้ายๆ กัน

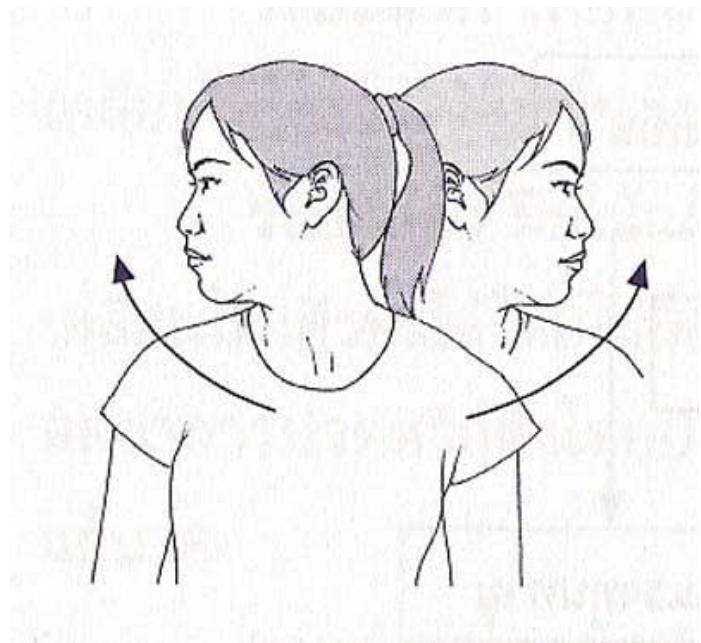
(3) การบริหารเพื่อ สร้างความแข็งแรง (strengthening exercise) การบริหารเพื่อ สร้างความแข็งแรงช่วยให้โครงสร้างแข็งแรง จึงนิยมเรียกการบริหารกลุ่มนี้ว่า เป็นการบริหารโครงสร้าง (core exercise) ไปด้วย เนื่องจากถ้าโครงสร้างที่พุงหรือเจ้าลวดสลิง (กล้ามเนื้อและเอ็นลำคอ)แข็งแรง โครงสร้างหลักหรือเจ้าเสาวิทย์ (กระดูกคอ) ก็จะพลอยแข็งแรงมั่นคงไปด้วย

ต่อไปจะขอเข้าสู่การ บริหารชุดแรกคือ การยืดเหยียดหรือยืดเส้น (stretching exercise) 4 ทิศ (หน้า-หลัง-ซ้าย-ขวา) ทุกท่าให้ทำช้าๆ ทำแล้วค้างไว้ประมาณ 20 วินาที หรือนับ 1-20 ช้าๆ หากกลับก็ให้เคลื่อนลำคอกลับช้าๆ การรักษาสภาพนั้นอาศัยความอ่อนนุ่ม ทะนุถนอม ไม่ใช่ความรุนแรง ทำทั้ง 4 ได้แก่

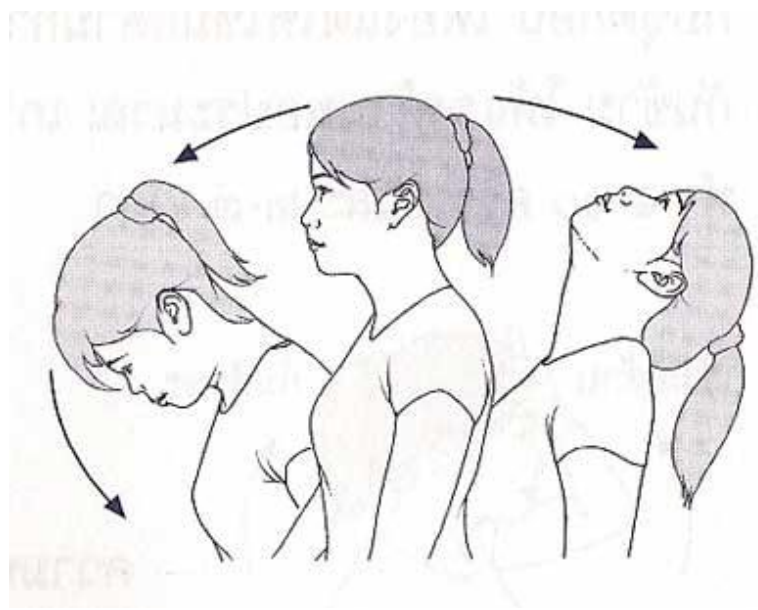
(1) ทำยืดเหยียดลำคอด้านข้างดังภาพ



(2) ทำยืดเหยียดลำคอ หันซ้าย-ขวาดังภาพ



(3) ทำยืดเหยียดก้ม-เงยลำคอ ดังภาพ



ต่อไปเป็นท่าบริหาร เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง 4 ท่าได้แก่

(1) ทำเสริมสร้าง ความแข็งแรงลำคอด้านหน้า

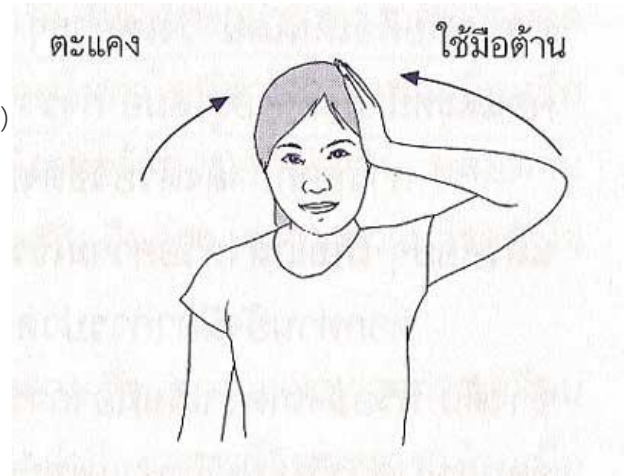


(2) ทำเสริมสร้าง ความแข็งแรงลำคอด้านหลัง



(3) ทำเสริมสร้างความแข็งแรงลำคอด้านข้าง (กล้ามเนื้อเอียงคอ)

- ทำนี้เริ่มต้นจากการยืนหรือนั่ง คอตรง
- ใช้มือข้างหนึ่งวางไว้เหนือใบหู (ฝ่ามืออยู่ระดับสูงกว่าใบหู)
- ออกแรงดันต้นหัวไปด้านตรงข้าม
- เกร็งคอต้านไว้
- ให้ทำท่านี้อันทั้งด้านซ้ายและด้านขวา



(4) ทำเสริมสร้างความแข็งแรงลำคอด้านข้าง (กล้ามเนื้อหันหน้า)

- ทำนี้เริ่มต้นจากการยืนหรือนั่ง คอตรง
- ใช้มือข้างหนึ่งวางไว้หน้าใบหู (ฝ่ามืออยู่ระดับเดียวกับใบหู)
- ออกแรงดันต้นหัวไปด้านตรงข้าม
- เกร็งคอต้านไว้
- ให้ทำท่านี้อันทั้ง ด้านซ้ายและด้านขวา



ท่าบริหารเหล่านี้ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือดีที่สุดคือ ท่าบริหารยืดเหยียดให้ทำทุกวัน ส่วนท่าบริหารเสริมสร้างความแข็งแรงทำวันเว้นวันและอย่าลืมว่า ถ้าจะดูโทรทัศน์หรืออ่านหนังสือ... อย่างอนดูเนื่องจากคอจะเอียง ทำให้กระดูกคอเสื่อมเร็ว กล้ามเนื้อคอต้องเกร็งตัวนานๆ ทำให้เกิดความเมื่อยล้า เมื่อยคอ ปวดหัว หรือวิงเวียนศีรษะได้

**อาจารย์แพทย์แห่งสถาบัน เมโยคลินิกแนะนำวิธีป้องกันปวดคอง่ายๆ 6 วิธีได้แก่**

(1) อย่างนั่งนานเกิน > ให้พักหรือเบรคทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ควรลุกไปเดิน ยืน หรือยืดเส้นยืดสายมากกว่านั่งติดต่อกันนานๆ

(2) ถ้าใช้ คอมพิวเตอร์นานๆ > ควรจัดให้ส่วนบนของจออยู่ใกล้ระดับสายตา อย่าให้ต่ำเกิน เพื่อจะได้ไม่ต้องก้มค่อนานๆ

- (3) อย่าเอียงคอพูด โทรศัพท์ > ให้ใช้หูฟังหรือเครื่องต่อบลูทูธ เพื่อลดความเมื่อยล้าของลำคอ
- (4) ยืดเส้นยืดสาย เป็นประจำ > ดีที่สุดคือ วันละ 2 ครั้ง น้อยที่สุดคือ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- (5) บริหารกล้ามเนื้อ ให้แข็งแรง > ทำตามท่าบริหารในบทความตอนนี้ได้เลย
- (6) อย่างนอนคว่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างนอนคว่ำดู TV > ให้นั่งเก้าอี้ดูแทน หรือจะขี่จักรยานออกกำลังไปดูไปก็ยังดี จะได้ออกกำลังไปพร้อมๆ กัน

ท่านอนที่ดีกับ สุขภาพกระดูกสันหลังมี 2 ท่าได้แก่ ท่านอนตะแคงกอดหมอนข้างขนาดเล็ก และท่านอนหงายมีหมอนขนาดเล็กรองใต้เข่า

วิธีที่ดีมากๆ คือ นั่งดูโทรทัศน์ในท่านั่งเก้าอี้ เหยียดขาให้เข่าเกือบๆ ตรงไปทางด้านหน้า ตะขาค่ายๆ เวลาคนว่ายนํ้า ให้ขาข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้างลง แบบนี้จะทำให้กล้ามเนื้อหน้าขาแข็งแรง ข้อเข่าได้รับสารอาหารเพิ่มขึ้น ทำบ่อยๆ ข้อเข่าจะแข็งแรง

อย่าลืมว่า เรื่องปวดคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง หรือปวดเมื่อยตามร่างกายนี้... ไม่ใช่หมอนจะช่วยพวกเราได้เสมอไป เราต้องช่วยตัวเองด้วย นอกจากนั้นนักกายภาพบำบัดท่านมีวิธีการดูแล รักษาดีๆ มากมาย จึงควรรหาโอกาสปรึกษานักกายภาพบำบัดถ้าอาการไม่ดีขึ้น

... ขอให้พวกเราชาวกองกลางมีสุขภาพดีไปนานๆ นะคะ

ขอบคุณที่มาจาก <http://www.bansuanporpeang.com/node/6548>

จัดทำโดย น.ส.เยาวลักษณ์ โพธิ์หล้า ปฏิบัติงานเลขานุการฝ่ายทรัพยากรบุคคล