

# ป้องกัน....หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทอย่างไรดี

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

รู้ไหม “โรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท” เป็นโรคสุดฮิตที่เกิดขึ้นกับหลังอันดับต้นๆ นอกจากปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังธรรมดาแล้ว จะทำอย่างไรที่จะเยียวยาให้หาย เรามีคำตอบค่ะ



## รู้จักหมอนรองกระดูก

อวัยวะที่เรียกว่า **หมอนรองกระดูก (Intervertebral disc)** มีลักษณะรูปร่างเป็นวงกลม มีขอบเป็นฟุ้งผืดเหนียว ภายในมีของเหลวคล้ายเจลบรรจุอยู่ หมอนรองกระดูกนี้คั่นกลางอยู่ระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละข้อ ทำหน้าที่รองรับแรงกระแทก เปรียบได้กับเป็น “โชกอัพ” ให้กระดูกสันหลังของเรา

เมื่อหมอนรองกระดูกได้รับแรงกระแทกอย่างรุนแรง ของเหลวในหมอนรองกระดูกจะมีโอกาสทะลักออกมากดทับเส้นประสาทที่อยู่ข้างเคียง ทำให้เกิดอาการปวดอย่างรุนแรง หลายคนอาจคิดว่า โรคนี้เกิดเฉพาะผู้สูงอายุ แต่ความจริงแล้วพบได้ในวัยหนุ่มสาวอายุ 20 ปี ขึ้นไป มักเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องใช้หลังผิดท่าทาง เช่น การยกของหนัก การนั่งนานๆ การไอหรือจามแรงๆ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่ต้องออกแรงผ่านหลังมากๆ เช่น การตีกอล์ฟ เป็นต้น



เมื่อเส้นประสาทถูกกดทับ เส้นประสาทจะเกิดการอักเสบ หากเส้นประสาทที่ถูกกดทับเป็นเส้นที่เชื่อมโยงกับขา จะส่งผลให้มีอาการปวดร้าวบริเวณขา ซึ่งเป็นอาการเด่นของโรคในบริเวณกระดูกสันหลังส่วนบั้นเอว บางรายมีอาการชาตึงตืดเอวราวลงขาหรือหลังเท้า ตามมาด้วยกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง และที่สุดท้ายถึงกับสูญเสียการควบคุมระบบขับถ่าย

## บำบัดโรคอย่างไรดี

หากเกิดอาการโรคหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ควรพบแพทย์ ซึ่งแพทย์จะให้การรักษาตามลำดับดังนี้

1. ฝึกกายระงับปวด เพื่อลดการอักเสบ
2. ทำกายภาพ
3. ฉีดยาลดการอักเสบที่เส้นประสาท
4. ผ่าตัด ซึ่งในปัจจุบันมีอยู่ 2 วิธี คือ



**4.1 การผ่าตัดด้วยวิธีจุลศัลยกรรม (Microdiscectomy)** โดยใช้กล้อง Microscope ช่วยในการผ่าตัด โดยกล้องจะอยู่ภายนอกร่างกาย จากนั้นใส่อุปกรณ์เข้าไปเพื่อเลาะกล้ามเนื้อออกจากกระดูกเป็นแนวยาว แล้วทำการตัดกระดูกบางส่วนออกเพื่อให้สามารถผ่าตัดตำแหน่งที่มีการกดทับของเส้นประสาทได้ วิธีนี้ทำให้เกิดความบอบช้ำต่อกล้ามเนื้อและอวัยวะข้างเคียง ซึ่งมีแผลขนาดประมาณ 3-5 เซนติเมตร

**4.2 การผ่าตัดแบบ Full Endoscopic Spinal Surgery** เป็นการพัฒนามาจากวิธีจุลศัลยกรรม วิธีนี้การโดยเจาะและสอดกล้อง Endoscope ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 มิลลิเมตร ซึ่งมีเลนส์ดูโดยสวนปลายผ่านใยกล้ามเนื้อไปยังหมอนรองกระดูกส่วนที่กดทับเส้นประสาท จากนั้นใส่เครื่องมือผ่าตัดผ่านกล้องเข้าไปตัดหมอนรองกระดูกโดยตรง **ข้อดีคือ** สามารถมองได้ทุกมุมในบริเวณที่จะผ่าตัด และอุปกรณ์มีระบบนำไหลเวียน สามารถชะล้างสิ่งที่ไม่ดี ทำให้มองเห็นชัดเจนตลอดเวลา



## กันไว้ดีกว่า

แพทย์ส่วนใหญ่มักให้คำแนะนำว่า สิ่งที่ดีกว่าการรักษา คือ การป้องกันแต่เนิ่นๆ เพียงแค่ใช้หลังอย่างถูกวิธี โดยหลีกเลี่ยงการยกของหนัก หากต้องนั่งนานๆ ควรหาโอกาสเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ และควรหมั่นบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรง ก็จะยืดอายุการใช้งานของหมอนรองกระดูกไม่ให้เสื่อมสภาพจนวัยอันควรลองนำไปปฏิบัติดู สุขภาพดีอยู่ที่หมั่นทำอย่างต่อเนื่องค่ะ