

ปวดหลัง...โรคยอดฮิตคนทำงาน....มีทางเลือกใหม่ ไม่ต้องผ่าตัด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

อาการปวดหลัง เป็นอีกหนึ่งโรคยอดฮิตที่คนทำงานยุคนี้ต้องเผชิญ แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ แต่ถ้าปล่อยปละละเลยให้ปวดหลังเรื้อรังจนไม่สามารถทำงานได้ การปวดหลังของคุณอาจไม่ใช่เรื่องเล็กอีกต่อไป ในการสัมภาษณ์เรื่อง **“การรักษาอาการปวดหลังเรื้อรังโดยไม่ต้องผ่าตัด”** ที่ไครโรฟิต ไครโรแพรคติกคลินิก แอท เบงค็อก เมดิเพลิก ยูนิเวอร์ซิตี เมื่อเร็วๆนี้ **ดร.มนต์กมล ไรจนาศิริรัตน** ไครโรแพรคติกแพทย จากสมาคมแพทย์ไครโรแพรคติกแห่งประเทศไทย ได้กล่าวถึงปัญหาการปวดหลังเรื้อรังว่า อาการปวดหลังสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนและในจำนวนผู้ที่ปวดหลังประมาณร้อยละ 20-30 จะพัฒนาเป็นอาการปวดหลังเรื้อรัง ทั้งนี้อาการปวดหลังเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ อาทิ ความผิดปกติของโครงสร้างกระดูกสันหลัง, ความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรอบๆข้อต่อกระดูกสันหลัง และความผิดปกติของระบบประสาท ไปจนถึงสาเหตุยอดฮิตคือ มีอิริยาบถที่ผิดสุขลักษณะ และการที่ร่างกายแบกรับน้ำหนักมากเกินไป ส่งผลถึงหมอนรองกระดูกผิดสมดุลหรือหมอนรองกระดูกเคลื่อนได้ ทำให้การเคลื่อนไหว และข้อต่อต่างๆ ไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับขั้นตอนการรักษา นั้น คุณหมอมนต์กมล กล่าวว่า สามารถเข้าหรือไม่เข้าหาควบำบัดกับวิธีการรักษาฟื้นฟูก็ได้ แต่เพื่อผลทางการรักษาที่ดีกว่า ควรจัดปรับสมดุลโครงสร้าง ทำกายภาพบำบัด ออกกำลังกาย หรือใช้อุปกรณ์พยุงหลัง การฝังเข็ม การนวดคลายกล้ามเนื้อเพื่อปรับสมดุล รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ที่เสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลัง เช่น การนอน การนั่ง การยืน และการเดิน ส่วนการผ่าตัดนั้น มีเพียงไม่กี่เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยที่จำเป็นต้องรับการรักษาด้วยวิธีนี้ เพราะมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ซึ่งปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์มีมากขึ้น ทำให้การรักษาโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการผ่าตัดอีกต่อไป วิธีการนี้คือ การลดการกดทับของหมอนรองกระดูก หรือ Spinal Decompression Therapy (SDT) เป็นวิธีการรักษาแบบใหม่ช่วยลดภาวะการรับน้ำหนักที่มากเกินไป พร้อมช่วยจัดเรียงแนวกระดูกสันหลังและฟื้นฟูหมอนรองกระดูกให้คืนสู่สภาพสมดุล

ด้าน **นพ.อาลี เอส โมฮัมเมต** จาก Harvard Medical School ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้อธิบายถึงเทคโนโลยีลดการกดทับของหมอนรองกระดูก (SDT) ว่าเป็นการรักษาด้วยระบบคอมพิวเตอร์ เหมาะสำหรับรักษาอาการปวดคอ ปวดหลังเรื้อรัง และอาการปวดร้าวลงแขนหรือขา ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ เพราะปราศจากความเสี่ยงจากการฉีดยา การไชยาสลบ และการผ่าตัด โดยถูกออกแบบให้ลดแรงกดทับบนโครงสร้างที่อาจทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรังบริเวณกระดูกสันหลัง สามารถบรรเทาอาการปวดที่เกิดจากหมอนรองกระดูกเคลื่อน หมอนรองกระดูกเสื่อม และอาการปวดร้าวลงขา ซึ่งผู้ป่วยส่วนมากพบอาการปวดและอาการอื่นๆ ได้บรรเทาและลดลงอย่างต่อเนื่องในระหว่างการบำบัดรักษาด้วยวิธีนี้

โอกาสนี้ผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์การปวดต้นคอและหลัง และได้รับการรักษาด้วยวิธีไครโรแพรคติก ได้ถ่ายทอดความรู้สึกให้ฟัง อย่าง **อุย-สุทัศน์ คุณผลิน** เล่าว่า ชอบทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมงติดต่อกัน ทานนั้นก็อาจจะไม่ถูกหลักเท่าที่ควร เวลาออกไปขยับน่องยังชอบใส่สร้อยเส้นใหญ่ๆ ถือกระเป๋าใบโตๆ ใส่ของเยอะมาก ทำให้ปวดคอ ปวดไหล่ บางครั้งก็ปวดลามไปจนถึงศีรษะและมีก้อนแข็งๆบริเวณต้นคอด้วย สุดท้ายต้องไปพบแพทย์เข้ารับการรักษาด้วยไครโรแพรคติกแบบผสมผสานอย่างต่อเนื่องประมาณ 3 เดือน จึงดีขึ้นมาก

แม้จะเป็นเรื่องเล็กๆที่หลายคนมองข้าม แต่ไม่ได้หมายความว่าภาวะผิดสมดุลเหล่านี้จะไม่วันเกิดขึ้นกับเรา การดูแลตัวเองในเชิงป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากพบว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะโครงสร้างผิดสมดุล ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญแต่เนิ่นๆจะดีกว่า.