

หมอนรองออฟฟิศ ระวังหมอนรองกระดูกเสื่อมเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ย. 2552

หากคิดว่า หมอนรองกระดูกเสื่อมเป็นโรคที่พบในผู้สูงอายุเท่านั้น แสดงว่าคุณกำลังประมาทกับสุขภาพเกินไป เพราะความเสื่อมของหมอนรองกระดูกมีโอกาสมาเยือนได้เร็วก่อนวัย และก็เป็นไปได้มากเสียด้วย โดยเฉพาะคนทำงานออฟฟิศที่นั่งหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ รวมถึงคนที่ชอบกิจกรรมประเภทกีฬาโลดโผนสุดโต่งทั้งหลายก็มีความเสี่ยงสูงด้วยเช่นกัน

ปัญหาที่พบบ่อยจากหมอนรองกระดูกเสื่อม คือโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่ทราบว่าการปวดที่เป็นอยู่คือสัญญาณของโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท แต่ก่อนจะลงรายละเอียดถึงโรค ก็ต้องทำความรู้จักหมอนรองกระดูกเสียก่อน

นพ.พรเอนก ตาดทอง ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ กล่าวว่า กระดูกสันหลังของเราประกอบด้วยกระดูกหลายๆ ชิ้นมาต่อกัน ระหว่างกระดูกเหล่านี้จะมีอวัยวะชนิดหนึ่งคั่นอยู่เราเรียกว่า "หมอนรองกระดูก" เพราะฉะนั้นกระดูกสันหลังมีกี่อัน หมอนรองกระดูกก็มีใกล้เคียงกัน

"หมอนรองกระดูก" มีชื่อตามตำราว่า Intervertebral disc ถ้าจะจำเพาะลงไปตามตำแหน่งก็เป็นว่า หมอนรองกระดูกคอ เรียกว่า Cervical disc และหมอนรองกระดูกที่เอวเรียกว่า Lumbar disc หมอนรองกระดูกไม่ได้เป็นกระดูก แต่จะประกอบด้วยส่วนๆ 2 ส่วนคือ วงรอบนอกจะเป็นเอ็นแข็งๆ เรียกว่า Anular ligament และใจกลางจะเป็นเหมือนเจลใสๆ เรียกว่า Nucleus pulposus ทั้งหมดมีหน้าที่รับแรงกระแทกและทำให้เราเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังได้ดีขึ้น เริ่ม



จากรูปจะเห็นว่า ด้านหลังของหมอนรองกระดูกจะเป็นที่อยู่ของไขสันหลัง และด้านหลังออกมาด้านข้างเล็กน้อยก็จะเป็นทางออกของเส้นประสาทที่จะมาเลี้ยงแขน (ถ้าเป็นตำแหน่งของคอ) และเลี้ยงขา (ถ้าเป็นตำแหน่งของเอว) โดยภาวะปกติกระดูกหลังมักไม่ยื่นไปกดไขสันหลังหรือเส้นประสาทยกเว้นกรณีอุบัติเหตุที่กระดูกสันหลังหัก หรือในภาวะที่กระดูกสันหลังเสื่อมมากๆ จนผิดรูปไปกดเอาไขสันหลังหรือเส้นประสาทได้

หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้อย่างไร

จากภาพจะเห็นได้ว่า หมอนรองกระดูกสันหลังกับเส้นประสาทอยู่ไม่ห่างกันเลย เมื่อไรก็ตามที่หมอนรองกระดูกยื่นออกมาทางด้านหลังเยื้องไปด้านข้างสักนิด ก็จะไปกดทับเส้นประสาทได้ ยิ่งถ้ามีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อหลัง จะยิ่งทำให้หมอนรองกระดูกยื่นออกมามากขึ้น

สาเหตุที่ทำให้แกนภายในของหมอนรองกระดูกยื่นออกมาทับเส้นประสาทเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การที่ร่างกายมีขอบของหมอนรองกระดูกไม่เท่ากันมาแต่กำเนิด หรือจากอุบัติเหตุ เช่น การลมนกระแทกพื้น หรือการที่เราอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมากจนเกิดการอักเสบ มีการหดเกร็งจนแรงไปกระทำให้หมอนรองกระดูกยื่นออกมาจนกดทับเส้นประสาท

อาการของโรค

อาการปวดหลังร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง เป็นอาการเด่นของโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ปวดมากหรือปวดน้อยขึ้นอยู่กับว่าเส้นประสาทถูกกดมากหรือน้อยเป็นสำคัญ ถ้าทิ้งไว้นานเส้นประสาทจะทำงานได้น้อยลง อาการขาและอ่อนแรงของขาข้างนั้นจะเริ่มเด่นชัดขึ้น อาการทั้งหมดจะเป็นลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ดังนั้น คนที่เป็นจะคุ้นเคยกับอาการและบอกรายละเอียดของอาการได้เป็นอย่างดี

มีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง

การรักษาโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการกดทับเส้นประสาท โดยจะมีการแบ่งลักษณะของหมอนรองกระดูกออกเป็นระยะๆ ทั้งนี้เนื่องจากการรักษาในแต่ละระยะแตกต่างกัน

1. ระยะ Protusion ผนังของหมอนรองกระดูกจะยังไม่เสียความยืดหยุ่นไปมากนัก การรักษาด้วยยา กายภาพบำบัด ตลอดจนการรู้จักวิธีเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคไม่กำเริบและหายได้ในที่สุด

2. ระยะ Prolapse ในระยะนี้ผนังของหมอนรองกระดูกเริ่มเสียความยืดหยุ่นไปแล้วแต่ยังไม่ถึงกับแตกจนส่วนแกนในไหลออกมา การรักษาโดยการผ่าตัดน่าจะได้ผลดีที่สุด

3. ระยะ Extrusion ผ่าตัดแน่นอนครับ

4. ระยะ Sequestration ระยะนี้ก็ต่อผ่าตัดเหมือนกันครับ

จะเห็นได้ว่า ทั้งสี่ระยะโอกาสที่จะไม่ต้องผ่าตัดมีเพียงระยะแรกเท่านั้น การผ่าตัดกระดูกสันหลังเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา แม้ว่าปัจจุบันอันตรายนจะน้อยลงกว่าสมัยก่อนมากก็ตาม

ปัจจุบันมีวิธีการรักษาแบบใหม่โดยไม่ต้องทำการผ่าตัดใหญ่ เรียกว่า Nucleoplasty หรือ การฉีดด้วยคลื่นความร้อน เทคนิคในการทำ Nucleoplasty คือจะใช้การฉีดยาเฉพาะที่บริเวณที่จะใช้เข็มเจาะ โดยมีเครื่องเอ็กซเรย์ช่วยในการมองภาพหมอนรองกระดูกสันหลัง เข็มที่เจาะลงไปจะมีแกนในซึ่งเป็นหัวใจ ปล่อยคลื่นความร้อนออกมาที่หมอนรองกระดูกสันหลัง มีผลให้ความดันในหมอนรองกระดูกลดลง ทำให้เกิดการดึงหมอนรองกระดูกที่ยื่นอยู่ให้กลับเข้ามา เส้นประสาทที่กระดูกกดทับอยู่ก็ฟื้นสภาพได้ ผลข้างเคียง อาจมีอาการระบมจากการเจาะเข็มบางเล็กน้อย วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดร้าวลงขาเป็นๆ หายๆ และไม่คอยตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีกายภาพบำบัด

ประโยชน์จากการรักษาด้วยวิธี Nucleoplasty

แผลเล็ก เจ็บน้อย ฟื้นตัวเร็วไม่ต้องนอนโรงพยาบาล หลังผ่าตัดอาจต้องพัก 1-2 ชั่วโมง

และสามารถกลับบ้านได้ โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่จะดีขึ้นภายใน 2-3 สัปดาห์
การใช้วิธีนี้ยังสามารถลดการอักเสบภายในหมอนรองกระดูกได้ด้วย มีผลให้อาการปวดหลังและปวดขาลดลง

การป้องกันไม่ให้โรคเลื่อนจากระยะแรก นับเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ทำได้ดังนี้

- พบแพทย์ทันทีที่มีอาการปวดหลังแล้วร้าวลงขา
- ให้ความสำคัญกับการปวดหลังทุกครั้ง อย่าลืมนวดคนปกติไม่ปวดหลังนะครับ หาสาเหตุทุกครั้งที่มีอาการปวดหลังหาเองไม่พบก็ไปพบแพทย์
- ฟังระลึกไว้เสมอว่า การทานยารักษาอาการปวดหลังเป็นการรักษาปลายเหตุ การรักษาต้องแก้ที่สาเหตุและสาเหตุของอาการปวดหลังที่พบบ่อยที่สุดคือ การอยู่ในท่าต่างๆ ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- Warm ร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ทำ Stretching Exercise ของกล้ามเนื้อหลังทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย
- การนวดจะดีสำหรับอาการเมื่อยและไม่ดีสำหรับอาการปวด ถ้าทานไม่แน่ใจว่าเป็นอยู่เป็นอาการปวด หรือเมื่อยก็ไม่ควรไปนวด เพราะจะทำให้อาการแย่ลงในกรณีที่ไม่เจอหมอนวดประเภทมือใหม่ไฟแรง...

ข้อมูลจากโรงพยาบาลเวชธานี

www.vejthani.com