

## 4 วิธีแก้คอเคล็ด...เพราะตกหมอน ( จังหวะมันต้องถอน...เวอร์ชั่นเขมร )

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

เนื่องจากเราชอบนอนคอตกหมอนบ่อยๆ วันนี้เลยเอาวิธีแก้คอเคล็ดจากคอตกหมอนมาฝากค่ะ

- ❌ 1. อย่าพยายามเคลื่อนไหวคอและให้อยู่นิ่งๆ โดยการนอนราบชั่วคราว เพื่อให้กล้ามเนื้อคอได้พัก
- ❌ 2. ประคบร้อน ด้วยกระเป๋าน้ำร้อนหรือผ้าชุบน้ำอุ่นบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอที่เจ็บประมาณ 20-30 นาที และกดนวดบริเวณคอเพื่อช่วยไหลเวียนเลือดคลายตัว อาการจะค่อยๆ ดีขึ้น
- ❌ 3. ดัดยืดคอด้วยตนเอง โดยใช้มือช่วยดันศีรษะไปในทิศทางที่เกิดอาการตึงซู้ๆ จนรู้สึกตึงเล็กน้อยแต่ไม่เจ็บ ดันค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วทำซ้ำ 5-10 ครั้ง จนเริ่มรู้สึกทุเลาลง
- ❌ 4. นวดเบาๆ โดยใช้มือบีบลงบนแนวของกล้ามเนื้อที่รู้สึกปวดเมื่อย ให้แรงบีบพอประมาณที่ทำให้รู้สึกแน่นตึงและไม่เจ็บ บีบและกลายเป็นจังหวะ การประคบร้อนก่อนการนวดจะช่วยให้ปวดได้ง่ายขึ้น และผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น

ข้อควรระวัง ไม่ควรกดบีบหรือยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกเจ็บ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากขึ้น และไม่ควรให้ผู้อื่นดัดคอหรือจับเส้นเด็ดขาด เพราะจะทำให้อักเสบและเรื้อรังได้ ถ้ายังไม่หายค่อยๆ ผีอกอกกำลังกล้ามเนื้อหรือปรึกษานักกายภาพบำบัด

ปกติอาการปวดคอมักจะหายภายใน 1-2 วัน ถ้าอาการรุนแรงขึ้นหรือยังไม่หายสนิท ให้รีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและรักษาให้ถูกต้องค่ะ

