

## โรคที่นึกไม่ถึง...ของการทำงานผิดท่า

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2552

### โรคที่นึกไม่ถึงของการทำงานผิดท่า



ท่านเคยมีอาการเหล่านี้หรือไม่ อาการล้าของกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า สะบัก หลังและตามแนวกระดูกสันหลังบริเวณใดบริเวณหนึ่ง อาจเป็นๆ หายๆ หรือปวดเรื้อรังตลอดเวลา หากท่านเคยมีอาการเหล่านี้หรือกำลังเป็นอยู่ ไม่ควรนิ่งนอนใจเพราะจะนำไปสู่โรค “มายโอเฟสเชียล เพน ซินโดรม” Myofascial Pain Syndromes (MPs) หรือเรียกว่า กลุ่มอาการปวดตึงกล้ามเนื้อและพังผืด

อาการเหล่านี้เกิดได้กับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะวัยทำงาน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากท่าทาง หรือลักษณะในการทำงานที่ไม่เหมาะสม และทำต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ โดยขาดการผ่อนคลาย หรือยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความตึงเครียด รวมถึงตำแหน่ง และระดับความสูงของอุปกรณ์เครื่องใช้ที่ไม่เหมาะสม เช่น โต๊ะ เก้าอี้สูงมากจนต้องเขย่ง หรือต่ำมากจนต้องก้มทำงาน ภาวะเหล่านี้บังคับให้กล้ามเนื้อแขนขาทำงานผิดลักษณะ กระดูกสันหลังเครียดโค้งงอซ้ำๆ การไม่ใส่ใจดูแลตนเอง ปล่อยให้อาการต่างๆ ทับถมสะสมเรื้อรังนานไปจนนำไปสู่โรค MPs ได้

การป้องกันหรือลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหลัง และกระดูกสันหลังนั้น สามารถทำได้โดยปรับท่าทางการทำงาน พฤติกรรม กิจกรรมประจำวัน รวมไปถึงการปรับตำแหน่งอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านหรือสำนักงาน และการออกแบบเฟอร์นิเจอร์ให้เหมาะสมกับสรีระตามหลักการยศาสตร์ (Ergonomics) เช่น ลดการทำงานในท่าเดิมๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ปรับระดับเก้าอี้ให้สูงในระดับที่เหมาะสมตามรูปภาพ

วิธีการง่ายๆ ในการลดความตึงตัวที่ผิดปกติของกล้ามเนื้อทำได้ด้วยการผ่อนคลายการยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10-15 วินาที และทำซ้ำท่าละ 5-10 ครั้ง โดยยืดแค่ให้รู้สึกตึงโดยต้องไม่มีอาการเจ็บ ซึ่งจะช่วยให้การไหลเวียนเลือด การคืนสภาพปกติให้กล้ามเนื้อพร้อมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกัน และหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ การปรับเปลี่ยนท่าทาง และการยืดกล้ามเนื้อที่มีความหลากหลาย ซึ่งต้องปรับให้เหมาะสมกับสรีระของแต่ละบุคคล จึงควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านระบบกล้ามเนื้อ และกระดูกสันหลัง เพื่อรับการวินิจฉัย รักษาที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยลดอาการปวด ฟืนฟูสภาพกระดูกหลังและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และดำรงการใชงานอย่างมีประสิทธิภาพ **ยังมีโรค และกลุ่มอาการของกระดูกสันหลังจากการทำงานผิดท่าอีกหลายชนิดที่จะได้นำเสนอในโอกาสต่อไป**

ข้อมูล : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ  
ที่มาไทยรัฐออนไลน์ วันที่ 4 ธันวาคม 2552