

ใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้ปวดหัวบริเวณท้ายทอย...ทำไงดี??

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

ใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้ปวดหัวบริเวณท้ายทอย...ทำไงดี??



อาการปวดศีรษะ มักเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด ความดันสูง ภาวะมีไข้ ดิดเชื้อ ฯลฯ แต่อาการปวดก็จะไม่เจาะจงเกิดที่บริเวณท้ายทอยเท่านั้น

อาการปวดเฉพาะบริเวณท้ายทอยส่วนใหญ่มักพบมีความเกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ที่กระตุกคอข้อที่ 1-3 ซึ่งอาจเป็นผลจากการมีกล้ามเนื้อเกร็งตัวมากกว่าปกติในบริเวณนั้น ทั้งจากการทำงานที่ผิดท่าทาง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ทำงานด้วยคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ หากไม่แน่ใจลองสังเกต และปฏิบัติดูตามนี้



1. สังเกตท่าทางในการนั่งก่อนเลย ว่า คอยื่นไปจนหน้าเกือบจะชิดจอคอมพิวเตอร์เกือบตลอดเวลาหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น ให้แก้ไขก่อน โดยหมั่นสังเกตว่าเริ่มเกิดอาการตึงคอเมื่อไหร่ ให้เก็บคางไว้ อย่าให้หน้าชิดมวมนัก ถ้าเริ่มจะบังคับไม่ให้หัวมีมันหัว ตึงตื้อคอ ก็ควรพัก สัก 5-10 นาที ในระหว่างพักก็ให้ออกกำลังดูเบา ๆ หันซ้าย ขวา เอียง ซ้าย ขวา หมุนไปมาและก้มเงย ในขณะที่ทำก็อย่าลืมเก็บคางไว้อย่าเข็ดมวญ ทำให้ขาที่ชิดเท้าที่จะทำได้ ขางละ 5-10 ครั้ง (ตามอาการ) อย่ารีบยืดกล้ามเนื้อคอทันที หลังนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ อาจทำให้บาดเจ็บได้ หลังออกกำลังเสร็จก็ คอย ๆ ยืดกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ โดยท่าท่าเหมือนที่ออกกำลังไปก่อนหน้านั้น แต่ให้คงการเคลื่อนไหวในท่าที่ทำประมาณ 5-7 วินาที (ตามแต่อาการตึงมากหรือน้อย) เช่น เอียงศีรษะไปด้านซ้าย คางไว้ จะทำให้กล้ามเนื้อคอตึงตัวยืด แต่การยืดกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ นั้นแตกต่างกันไป หากไม่ไปพบนักกายภาพบำบัด หรือ ผู้มีความรู้เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ และการออกกำลังโดยตรง ก็ต้องอาศัยการสังเกตของผู้ออกกำลังเอง * ควรระวังการยืดผิดวิธีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้* ถ้าไม่แน่ใจกลัวว่าจะทำไม่ถูก ก็ไม่ควรทำ แต่สามารถใช้ฝ่ามือ ถูกกันให้อ่อน ๆ แล้ววางที่ต้นคอและบริเวณท้ายทอย โดยไม่ต้องนวด แต่ให้แรงกดเบาเล็กน้อย ตามจุดที่มีอาการตึงและเมื่อย อยากรู้ก็ดี ไม่ควรทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เกิน 3 ชั่วโมงต่อเนื่อง ถ้าเป็นไปได้ ควรพักสายตา และท่าที่พึงหลัง+ต้นคอ ทุก 1- 1.5 ชั่วโมง

* ปล. ท่าทางในการออกกำลังสำหรับต้นคอ หรือ สำหรับผู้ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ มีมากมายหลายท่า อาจค้นหาได้จาก เว็บอื่น ๆ แต่ให้ดีที่สุดควรได้รับการตรวจให้พบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงก่อน และให้ผู้รักษาสาริทธิให้ฟัง และทดลองทำก่อนนำไปปฏิบัติจริงด้วยตนเอง**



2. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาที่เหมาะสม เพราะอาจมีปัญหาคอข้อที่กระตุกต้นคอขึ้นบน ๆ ที่ติดกับฐานกะโหลก หากมีอาการยึดติดจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ หรือการมีรูปร่างลักษณะคอผิดรูป ซึ่งอาจเกิดจากกรรมวิธีท่าทางในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง หากปล่อยให้เป็นอย่างนั้น อาจทำให้มีอาการปวดศีรษะเรื้อรังได้ ร่วมกับเวียนหัว บานหมุน คลื่นไส้ ตาพร่ามัว เป็นต้น

การเอ็กซเรย์บางทีก็ไม่เห็นความผิดปกติ สุดแล้วแต่แพทย์จะพิจารณาให้ x-ray หรือไม่ (ตามแนวทางที่ควรเป็น การ x-ray จะช่วยให้เห็นลักษณะการวางตัวของกระดูกคอ ต่อขวง ออกและขา สามารถเป็นแนวทางในการตรวจประเมินทางกายภาพบำบัดได้บาง ตลอดจนมีประโยชน์ในการประเมินผลการรักษาในระยะยาว และอาจจะนำมาใช้แก้ไขปัญหามีความผิดปกติที่เกิดจากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้องได้)

