



แพทย์พิชชากร แสนคำ คลินิก
กายภาพบำบัดควิเอร์ (LawFitเตอร์)

พฤติกรรมเสี่ยง กล้ามเนื้ออักเสบ

กล้ามเนื้ออักเสบเกิดจากการที่กล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป เช่น ออกแรงมากกว่าปกติ หรือยืดมากกว่าปกติ มีการเกร็งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ หรือซ้ำๆ อยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง ต่อเนื่อง หรือซ้ำๆ ก่อให้เกิดกล้ามเนื้อเกร็ง ไม่มีการไหลเวียนของเลือด จึงเกิดการอักเสบขึ้นมา

พฤติกรรมที่เสี่ยงกล้ามเนื้ออักเสบคือพฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิต ทั้งการนั่งที่ไม่ถูกต้องและต่อเนื่องนานๆ เช่น นั่งไขว่ห้าง หลังงุ้ม ก้มคอ ทำให้กล้ามเนื้อบ่า คอ สะบักเกิดการอักเสบ การนอนที่อยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง เช่น นอนตะแคงทับหัวไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ข้อไหล่ถูกกดทับอาจเกิดการอักเสบของเส้นเอ็นรอบๆ หัวไหล่ได้

การยืนหรือเดินมากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อน่อง เข่า หรือหลังอักเสบ จากการที่ใช้งานหนักทั้งวันได้ การเล่นกีฬาที่ต้องกระแทก หรือเล่นหนักเกินกำลัง ก่อให้เกิดการอักเสบได้

ผู้ที่เสี่ยงกล้ามเนื้ออักเสบก็จะมีหลากหลายอาชีพ เช่น

- นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายทั่วไปซึ่งขาดการวอร์มอัพร่างกายก่อนการเล่น
- พนักงานทั่วไปที่ต้องนั่งก้มใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ทันตแพทย์ คัลยแพทย์ ที่ต้องก้มอยู่ในท่าเดิมต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ผู้บริหารที่ต้องนั่งประชุม ต้องใช้ความคิดและเครียดทั้งวัน ท่าทางของผู้บริหารมักจะอยู่ในท่ากอดอก ไหล่งุ้ม หลังโก่ง และเป็นท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อคอ บ่า อักเสบได้

อาการเบื้องต้นที่รับรู้คือ อาการปวด มีลักษณะบวมๆ เกร็งๆ หรือบวมๆ แดง จับดูอาจจะรู้สึกร้อนๆ รุ่มๆ หากเป็นลักษณะนี้ควรใช้ **แผ่นเย็นประคบ** แล้วพักการใช้งานหนัก เช่น เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ จนรู้สึกว่ามีอาการดีขึ้น แล้วค่อยกลับไปใช้ทำงานได้เหมือนเดิม

หากไม่รักษาหรือดูแลอย่างถูกต้องในตอนแรกที่เป็น อาจทำให้อาการอักเสบนั้นเกิดการอักเสบเรื้อรัง และกลายเป็นพังผืด มีผลกระทบต่อโครงสร้างอื่นๆ ในร่างกาย เช่น เมื่อเกร็งมากและไม่ได้ผ่อนคลาย การเกร็งนั้นอาจทำให้ไปดึงให้โครงสร้างกระดูกผิดรูป อาจทำให้กระดูกสันหลังคด หลังโก่ง หรือไหล่ติดได้

ทั้งนี้ ถัดมานั่งทำงานนานๆ **ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตัวเองทุกๆ 1 ชั่วโมง** คือ ใช้มือประสานกันเหยียดไปทางด้านหน้า เหยียดแขนให้ตึง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ จนแขนตึงลำตัวตึง ยืดตัวเองให้เหยียดขึ้นด้านบน แล้วค่อยแยกมือออกจากกัน วาดแขนทั้งสองข้างดันไปด้านหลัง และค่อยๆ เคลื่อนไหวลงช้าๆ จนสุด ทำสัก 2-3 ครั้งต่อชั่วโมง

อีกวิธีคือพยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ตอนลุกเปลี่ยนท่าทางก็ควรมีการบิดลำตัว เอี้ยวลำตัวช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายบ้าง ที่สำคัญที่สุดคือพยายามนั่งหลังตรง ตั้งสะบัก เพื่อผายหัวไหล่ไปด้านหลังไว้เล็กน้อยตลอดเวลา ไม่นั่งก้มคอ หรือไหล่งุ้มมาด้านหน้ามากเกินไป

เลื่อนตัวเข้าใกล้จอคอมพิวเตอร์หรือคีย์บอร์ดเพื่อให้หลังตรง จัดอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำ หรือต้องเอี้ยวตัว เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นกล้ามเนื้ออักเสบได้ค่ะ

ผู้ช่วยกรรมการ
ผู้อำนวยการ เชนกรุ๊ป
ณัฐรา แสงวารินทร์
ผู้อำนวยการอาวุโส
ฝ่ายโฆษณา
วิจิตรา ศิริวงกุล
ติดต่อโฆษณา
จรัสพิสิษฐ์ ช่างพันธ์ุ
0 2338 3035
กุลภาค โพธิ์วงษ์วรรณ
0 2338 3194

EMAIL :
HEALTH@NATIONGROUP.COM
1858/126 ชั้น 30
ถนนบางนา-ตราด
แขวงบางนา เขตบางนา
กรุงเทพฯ 10260