

## ทำอย่างไรดี...คอเคล็ดเพราะตกหมอน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 9 ก.พ. 2552

“ช่วยด้วยหนูหันคอไม่ได้”

บางคนหลังตื่นนอนไม่สามารถหันคอหรือเอียงคอได้ เพราะจะเจ็บปวดมากหากฝืนหันหรือเอียงคออย่างเวลาปกติ เราเรียกอาการแบบนี้ว่า “ตกหมอน”

ใครไม่เคยปวดคอหรือมีอาการคอแข็งมักไม่ค่อยตระหนักถึงความสำคัญของ “คอ” ทั้งที่กล้ามเนื้อบริเวณคอต้องทำงานหนักเพราะต้องแบกรับน้ำหนักของกะโหลกและมันสมองที่มีน้ำหนักมาก

ปกติกล้ามเนื้อคอจะมีความยืดหยุ่นสูง แต่ถ้าไม่ระวังตัวไขกกล้ามเนื้อคอเกินความสามารถหรือผิดท่าผิดจังหวะก็ทำให้เกิดอาการคอแข็งได้ ที่พบบ่อย ๆ สำหรับอาการคอแข็งอย่างเฉียบพลันเกิดจากการเอี้ยวผิดท่าหรือหลังตื่นนอน

### • การรักษาอาการตกหมอน

1. อยู่พยายามเคลื่อนไหวคอให้อยู่หนึ่ง ๆ จากนั้นให้ประคบร้อน โดยนำกระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอที่กดแล้วเจ็บ ประมาณ 20 – 30 นาที และกดนวดบริเวณคอเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว อาการจะค่อย ๆ ดีขึ้น (ระวังอย่าให้น้ำร้อนมากเอาแค่อุ่นพอทนได้)

2. ถ้าไม่ประคบร้อนอาจรับประทานยาคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวลดอาการเจ็บปวด ควรใช้ยาอย่างถูกวิธี เนื่องจากยานี้มีผลข้างเคียงสูง

3. ถ้าไม่ดีขึ้นเลยควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและรักษาให้ถูกต้อง

### • การป้องกันและสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อต้นคอ

1. ระวังอิริยาบถ ไม่ก้ม ๆ เงย ๆ มากเกินไปหรือเคลื่อนไหวคออย่างรุนแรง

2. ผู้ที่ต้องทำงานหน้าเครื่องจักรหรือคอมพิวเตอร์ ควรเปลี่ยนพักอิริยาบถบ้าง มิฉะนั้นกล้ามเนื้อจะเกิดอาการเครียดหรือตึงได้

3.เวลานอน ควรนอนบนที่นอนที่แข็ง ให้ศีรษะอยู่ระดับเดียวกับพื้นหรือหาหมอนที่เอนกว้าง ๆ มานอนจะลดโอกาสนอนตกหมอนคอเอียงลงได้

4.ไม่ควรนอนคว่ำอ่านหนังสือหรือดูทีวี

5.เป็นข้อสำคัญที่สุด คือ หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อของคอทุก ๆ วัน และพยายามลดความเครียดจากชีวิตประจำวันโดยการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ

• วิธีบริหารกล้ามเนื้อคออย่างง่าย ๆ

1.ก้มและเงยหน้า ค่อย ๆ ก้มหน้าให้คางจรดกับอก แล้วเงยช้า ๆ ให้มากที่สุด

2.ตะแคงซ้ายขวา หน้าตรงค่อย ๆ ตะแคงซ้ายจนหูจรดไหล่ซ้าย แล้วตะแคงขวาในลักษณะเดียวกัน

3.หันหน้าซ้ายขวา หมุนศีรษะหันหน้าไปทางซ้ายช้า ๆ โดยให้ปลายคางอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ แล้วหมุนกลับมาด้านขวา

ที่มา [www.thaihomemaster.com](http://www.thaihomemaster.com)