

ปวดศีรษะ...เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นานๆ...ทำไงดี!!

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552



อาการปวดศีรษะ มักเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด ความดันสูง ภาวะมีไข ติดเชื้อ ฯลฯ

แต่อาการปวดก็จะไม่เจาะจงเกิดที่บริเวณท้ายทอยเท่านั้น
อาการปวดเฉพาะบริเวณท้ายทอยส่วนใหญ่พบมีความเกี่ยวข้องกับความผิดปกติที่กระดูกคอข้อที่ 1-3 ซึ่งอาจเป็นผลจากการมีกล้ามเนื้อเกร็งตัวมากกว่าปกติในบริเวณนั้น ทั้งจากการทำงานที่ผิดท่าทาง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ทำงานด้วยคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ หากไม่สนใจลองสังเกต และปฏิบัติตามนี้

1. สังเกตท่าทางในการนั่งก่อนเลย ว่า

คอยืนไปจนหน้าเกือบจะชิดจอคอมพิวเตอร์เกือบตลอดเวลาหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้น ให้แก้ไขก่อน โดยหันหลังเงาเริ่มเกิดอาการตึงคอเมื่อไหร่ให้ เก็บคางไว้ อย่าให้หน้าเชิดมากนัก ถ้าเริ่มจะบังคับไม่ไหวมีมีนหัว ตึงตื้อคอ ก็ควรพัก สัก 5-10 นาที ในระหว่างพักก็ให้ออกกำลังคอเบา ๆ หันซ้าย ขวา เอียง ซ้าย ขวา หมุนไปมาและก้มเงย ในขณะที่ทำก็อย่าลืมเก็บคางไว้อย่าเชิดมาก ทำให้ชาที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขวลง 5-10 ครั้ง (ตามอาการ) อยู่บริเวณกล้ามเนื้อคอทันที หลังนั่งหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ อาจทำให้ปวดเจ็บได้ หลังออกกำลังเสร็จก็ คอย ๆ ยืดกล้ามเนื้อ คอ บา ไหล โดยท่าท่าเหมือนที่ออกกำลังไปก่อนหน้านี้ แต่ให้ลองการเคลื่อนไหวในท่าที่ทำประมาณ 5-7 วินาที (ตามแต่อาการตึงมากหรือน้อย) เช่น เอียงศีรษะไปด้านซ้าย คางไว้ จะทำให้กล้ามเนื้อคอด้านขวายืด แต่การยืดกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ นั้นแตกต่างกันไป หากไม่ไปพบนักกายภาพบำบัด หรือ ผู้มีความรู้เกี่ยวกับกล้ามเนื้อ และการออกกำลังโดยตรง ก็ต้องอาศัยการสังเกตของผู้ออกกำลังเอง * ควรระวังการยืดผิดวิธีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้* ถ้าไม่แน่ใจกลัวว่าจะทำไม่ถูก ก็ไม่ควรทำ แต่สามารถใช้ฝ่ามือ ถูกกันให้อน ๆ แล้ววางที่ต้นคอและบริเวณท้ายทอย โดยไม่ต้องนวด แต่ให้แรงกดเบาเล็กน้อย ตามจุดที่มีอาการตึงและเมื่อย อย่างไรก็ตามไม่ควรทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เกิน 3 ชั่วโมงต่อเนื่อง ถ้าเป็นไปได้ ควรพักสายตา และหาที่พึ่งหลัง+ต้นคอ ทุก 1- 1.5 ชั่วโมง

* ปล. ท่าทางในการออกกำลังสำหรับต้นคอ หรือ

สำหรับผู้ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะ มีมากมายหลายท่า อาจค้นหาได้จาก เว็บอื่น ๆ แต่ให้ดีที่สุดควรได้รับการตรวจให้พบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงก่อน และให้ผู้รักษาสาธิตให้ฟัง และทดลองทำก่อนนำไปปฏิบัติจริงด้วยตนเอง**

2. ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาที่เหมาะสม

เพราะอาจมีปัญหากับกระดูกต้นคอชั้นบน ๆ ที่ติดกับฐานกะโหลก หากมีอาการยึดติดจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ หรือการมีรูปร่างลักษณะคอผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากการมีท่าทางในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง หากปล่อยให้เป็นอยู่นาน อาจทำให้มีอาการปวดศีรษะเรื้อรังได้ รวมทั้งเวียนหัว บานหมุน คลื่นไส้ ตาพร่ามัว เป็นต้น

การเอ็กซเรย์บางทีก็ยังไม่เห็นความผิดปกติ สุดแล้วแต่แพทย์จะพิจารณาให้ x-ray หรือไม่ (ตามแนวทางที่ควรเป็น การ x-ray จะช่วยให้เห็นลักษณะการวางตัวของกระดูกคอ ต่อช่วง ออกและบาสสามารถเป็นแนวทางในการตรวจประเมินทางกายภาพบำบัดได้บางตลอดจนมีประโยชน์ในการประเมินผลการรักษาในระยะยาว และอาจจะนำมาใช้แก้ไขปัญหากับการมีความผิดปกติที่เกิดจากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้องได้)

ขอบคุณที่มาข้อมูลที่นี่ดอทคอม