

## ปวดตึงที่คอและไหล่ อย่าคิดว่ามันเรื่องเล็ก

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2557

### ปวดตึงที่คอและไหล่อย่าคิดว่ามันเรื่องเล็กนะ !! (Lisa)

ชาวออฟฟิศทั้งหลาย ถ้านั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์มานานหลายปีแล้วคงต้องมีอาการปวดคอ ปวดไหล่กันบางละ ซึ่งหลายคนก็ใช้วิธีหาครีมมานวดเพื่อจะได้รู้สึกผ่อนคลายหายปวด แต่คุณหมอเขาบอกว่า อาการปวดตึง ปวดไหล่ ถ้าเกิดขึ้นเป็นประจำก็ไม่ใช่เรื่องเล็กเลยนะ อย่างที่คุณผู้อ่านนิตยสาร Lisa ถามมาว่า

"นั่งทำงานจนตึก ก่อนนอนรู้สึกปวดตึงที่คอและไหล่มาก ๆ เป็นเพราะอะไร แล้วจะมีความเสี่ยงต่อโรคอื่น ๆ อีกึ่เปลาะคะ จะมีวิธีหลีกเลี่ยงอาการนี้ได้อย่างไร"

ลองมาฟังคำตอบจาก นพ.สมบูรณ์ รุ่งพรชัย ที่ปรึกษาฝ่ายการแพทย์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวทัลไลฟ์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กันเลย

สำหรับกลุ่มคนที่เสี่ยงต่อออฟฟิศซินโดรม เมื่อก่อนพบมากในกลุ่มคนวัยทำงานทั้งเพศชายและหญิง ช่วงอายุ 20-30 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันพบในกลุ่มคนช่วงอายุตั้งแต่ 15 ปีเป็นต้นไป ซึ่งได้แก่ กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีพฤติกรรมไม่ค่อยออกกำลังกาย และมีไลฟ์สไตล์แบบเดิมซ้ำ ๆ เช่น อ่านหนังสือ นั่งเรียน หรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ เฉลี่ย 2-6 ชั่วโมง/วัน

หลายคนอาจจะชะล่าใจว่าอาการที่พบเบื้องต้น เช่น การปวดตึงที่คอ บ่าและไหล่ การปวดหลัง หรือปวดศีรษะ เป็นอาการที่ไม่ได้ร้ายแรงมาก แต่อาการเบื้องต้นเหล่านี้ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคเข้กสเสื่อม โรคข้อและกล้ามเนื้ออักเสบ รวมถึงปัญหาดานฮอรโมนต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม วิธีป้องกันและบำบัดอาการออฟฟิศซินโดรมง่าย ๆ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำเดิม ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น บริหารคูดวยการกุ่มงายและหมุนคอ ยืดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ทาละ 5-10 ครั้ง 10-30 วินาที ประมาณวันละ 2 รอบ เพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ไม่เป็นแหล่งบวมเพาะอาการออฟฟิศซินโดรมต่อไปในอนาคต

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)