



แพทย์หญิงสุชนันท์ พงษ์ประไพ

- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- Thai Board of Physical Medicine and Rehabilitation

ปวดกระบอกตาจาก... กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ

คำนำ

บ่อยครั้งผู้ป่วยที่มีอาการปวดกระบอกตา เมื่อไปตรวจความผิดปกติทางตากับจักษุแพทย์แล้ว ไม่พบมีพยาธิสภาพทางตาไม่ว่าจะเป็นเรื่องสายตา ความดันในกระบอกตา จอภาพ ประสาทตา หรือกล้ามเนื้อ อาจต้องมองหาสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นโรคทางระบบประสาทหรือโรคทางกล้ามเนื้อที่มีอาการปวดร้าวมาที่กระบอกตา

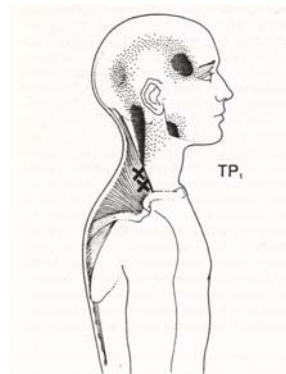
บทความนี้จะกล่าวเฉพาะถึงอาการปวดกระบอกตา ที่เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ซึ่งมักจะพบมากในวัยทำงานที่มีลักษณะงานแบบนั่งโต๊ะไม่ว่าจะเป็นสถาปนิก พนักงานบัญชี เลขานุการหรือแม้กระทั่งนักศึกษาที่คร่ำหวอดอยู่กับหน้าจคอมพิวเตอร์นานๆเกิน 3-4 ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป ซึ่งนอกจากจะมีอาการปวดกระบอกตาแล้ว ถ้าซักประวัติให้ดีๆ จะพบว่ามีอาการปวดต้นคอ สะบัก ต้นแขนและบางครั้งอาจปวดศีรษะข้างเดียวหรือ 2 ข้างร่วมด้วยเสมอๆ

การนั่งทำงานนานๆโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ หรือการจัดระเบียบของโต๊ะทำงาน รวมถึงคอมพิวเตอร์และเคียบอร์ดในตำแหน่งที่ไม่เหมาะสมกับสรีระของเรา จะส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณต้นคอเกิดการหดเกร็งอยู่เนืองนิจทำให้การไหลเวียนของเลือดภายในกล้ามเนื้อลดลงเกิดการคั่งค้างของของเสียและขาดออกซิเจน ผลตามมาทำให้เกิดการอักเสบภายในกล้ามเนื้อเกิดความตึงและหดสั้นของกล้ามเนื้อ และถ้าปล่อยให้พฤติกรรมดังกล่าวต่อเนื่องไปเป็นเดือนเป็นปี ทำให้เกิดจุด

กดเจ็บในกล้ามเนื้อ ที่เรียกว่ากลุ่มอาการปวด ไมโอ-แฟสเซียล (Myofascial pain syndrome)

กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง

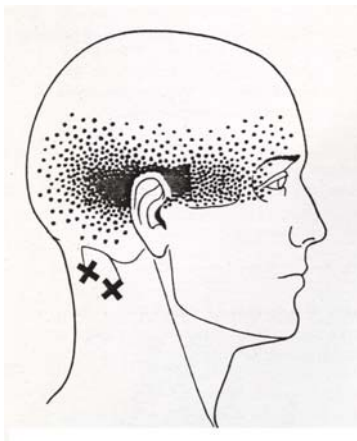
กล้ามเนื้อต้นคอที่ทำให้เกิดอาการปวดกระบอกตา จากกลุ่มอาการดังกล่าวได้แก่ อัปเปอร์-ทราพีเซียส (upper trapezius) สเตอร์โนไคลโด-มาสโตอยด์ (Sternocleidomastoids) และซับอ็อกซิปีตอล (suboccipitals) ดังรูปที่ 1-3 ซึ่งอาการปวดกระบอกตาเป็นอาการปวดร้าวมาจากกล้ามเนื้อเหล่านี้ ยังมีกล้ามเนื้อต้นคออีกหลายมัดที่ทำให้อาการปวดต้นคอและสะบักจากการทำงานนั่งโต๊ะนานๆ แต่ไม่ได้มีอาการปวดร้าวไปกระบอกตา ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดกระบอกตา ต้นคอ และสะบัก อาจมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วยนั้น ควรมีการตรวจคัดกรองหาจุดกดเจ็บของกล้ามเนื้อ อัปเปอร์ทราพีเซียส สเตอร์โนไคลโดมาสโตอยด์และซับอ็อกซิปีตอล



รูปที่ 1 กล้ามเนื้อ upper trapezius



รูปที่ 2 กล้ามเนื้อ Sternocleidomastoids



รูปที่ 3 กล้ามเนื้อ suboccipitals

ควรทำอย่างไร

คุณที่เป็นกลุ่มเสี่ยงคือทำงานนั่งโต๊ะหรือยืนทำงานอยู่กับที่นานๆเกิน 3-4 ชั่วโมง ควรวิเคราะห์ตัวคุณเองและสภาพแวดล้อมการทำงานของคุณ และหาทางปรับปรุงแก้ไขด้วยตัวคุณเองก่อน ดังนี้

1. จัดโต๊ะ เก้าอี้ และคอมพิวเตอร์ให้เหมาะกับตัวคุณ ดังรูปที่ 4
2. ขณะทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ควรละสายตาจากหน้าจอทุก 20 นาที โดยมองออกไปให้ไกลๆ ประมาณ 10-30 วินาที และทุกๆ 1 ชั่วโมง ควรลุกจากเก้าอี้และเดินไปมา เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา ต้นคอ บ่า ไหล่ และหลังของคุณ
3. เมื่อคุณปวดต้นคอ บ่า ไหล่ และกระบอกตา อาจประคบแผ่นความร้อน บริเวณ ต้นคอ และบ่า 2 ข้าง หรือถูนวดเบาๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย
4. ยืดกล้ามเนื้อต้นคอที่ทำให้เกิดอาการปวดต้นคอ บ่า ไหล่ และกระบอกตา โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ 3 มัด ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังรูปที่ 5-7



รูปที่ 4



รูปที่ 5 แสดงการยืดกล้ามเนื้อ upper trapezius ทั้งซ้ายและขวา โดยใช้มือดึงศีรษะในด้านข้างดังรูป จนรู้สึกตึงแต่ไม่ปวด ค้างไว้ 10-30 วินาที แล้วสลับมาทำอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง วันละ 2-4 รอบ



รูปที่ 6 แสดงการยืดกล้ามเนื้อ Sternocleidomastoids ถ้าต้องการยืดกล้ามเนื้อซีกขวาให้แหงนคอจนสุดแล้วหันท้ายทอยไปและไหลซ้ายจนรู้สึกตึงคอด้านหน้าซีกขวา แต่ไม่ปวด ค้างไว้ 10-30 วินาที แล้วสลับมาทำอีกข้าง 5-10 ครั้ง วันละ 3-4 รอบ



รูปที่ 7 แสดงการยืดกล้ามเนื้อ Suboccipitals ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยที่ไปเกาะยึดกับกระดูกต้นคอส่วนบน มีหลายมัดเรียงตัวในทิศทางต่างๆกัน ในการยืดกล้ามเนื้อนี้จะประกอบด้วยท่ายืด 3 ชุด ย่อยดังรูป ให้ยืดทั้งซ้าย-ขวาจำนวนครั้งและความถี่ในการทำเช่นเดียวกับมัดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

อย่างเต็มที่และเพิ่มความทนทานในการใช้งาน แต่ละวันได้ดีจะได้ไม่ปวดเมื่อยง่าย

5. ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายเลย ควรเริ่มหันมาออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายของคุณ กล้ามเนื้อทั้งร่างกายคุณจะได้รับออกซิเจน

หวังว่าเกร็ดเล็กๆน้อยๆเหล่านี้จะช่วยให้คุณทำงานอย่างมีความสุข ปราศจากความปวดเมื่อยอย่างที่คนทำงานนั่งโต๊ะปัจจุบันมักจะเป็นกัน ขอให้โชคดีค่ะ

