

2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ

ทุกท่าเกร็งค้างไว้ 3-5 วินาทีแล้วพักทำท่าละ 5-10 ครั้ง
วันละ 2-3 เวลา

ก้มคอ

วางมือไว้ที่หน้าผากออกแรงต้านกับการพยายามก้มหน้าลง



เงยหน้า

ประสานมือไว้เหนือท้ายทอยออกแรงต้านกับการพยายามเงยหน้า



เอียงคอซ้ายและขวา

มือซ้ายวางด้านข้างศีรษะเหนือหูซ้าย ออกแรงต้านกับการพยายามเอียงคอมาทางซ้ายทำสลับกันโดยใช้มือขวาต้านการเอียงคอทางขวา



หันหน้าซ้ายและขวา

มือซ้ายวางบริเวณหน้าผากเหนือคิ้วซ้าย ออกแรงต้านกับการพยายามหันไปทางซ้าย ทำสลับกันโดยใช้มือขวาด้านการหันหน้าไปทางขวา



ข้อแนะนำ

หลีกเลี่ยงท่าทางที่ทำให้เกิดอาการปวด ยึดกล้ามเนื้อคอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในคนที่ปวดคอ เนื่องจากกระดูกเสื่อมต้องการความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการที่จะช่วยพยุงคอไว้

ไม่ควรนวดหรือจับเส้นในระยะปวดเฉียบพลันเพราะจะทำให้อักเสบและปวดมากขึ้นได้

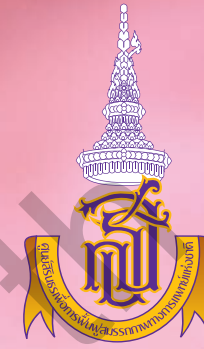
หนังสืออ้างอิง

1. ปวดคอ (สิ่งพิมพ์). สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย, 2538
2. สุรศักดิ์ ศรีสุข,เล็ก ปริวิสุทธิ์, นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. คู่มือรักตนเอง ชุดปวดข้อ: ปวดคอ พิมพ์ครั้งที่ 3.กรุงเทพมหานคร. รุ่งแสงการพิมพ์,2537.

หากมีข้อสงสัยปรึกษาได้ที่ นักกายภาพบำบัด
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

โทรศัพท์ 02-5915455 ต่อ 6750-2

สงวนลิขสิทธิ์ หากต้องการเผยแพร่ กรุณาติดต่อ
งานกายภาพบำบัด
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ปวดคอ



งานกายภาพบำบัด

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

สาเหตุของอาการปวดคอ

1. ท่าที่ไม่ถูกต้อง

กล้ามเนื้อคอจะทำงานมากเกินไปในคนนั่งโต๊ะทำงานนานๆ ทำนอนที่ไม่ถูกต้อง การหนุนหมอนสูงเกินไปจะมีอาการปวดเมื่อยบริเวณต้นคอและป่า ถ้าเป็นนานมากอาจปวดหรือชาไปตามแขนและมือได้



2. กระดุกคอเสื่อม

มักเกิดในวัยกลางคน มีปุ่มกระดูกงอกที่ข้อต่อคอและถ้าเป็นมากอาจเกิดการกดทับต่อเส้นประสาทที่คอ ทำให้อาการปวดร้าวไปบริเวณอื่นๆ อาจมีอาการชาหรือกล้ามเนื้ออ่อนแอจนแรงได้

3. ปวดกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อบริเวณคอ ปาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างตึงแข็งเป็นลำขึ้นมา คลำพบก้อนแข็งและกดเจ็บ

4. ความเครียดทางจิตใจ

ทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งมากและนาน

5. อื่นๆ เช่น ข้ออักเสบ อุบัติเหตุ เป็นต้น



การรักษาตนเองเมื่อมีอาการปวดคอ

ปวดเฉียบพลันหรือตกหมอน มีอาการปวดคอหรือคอแข็งอย่างเฉียบพลัน

1. พักผ่อนให้มาก

โดยการนอนราบชั่วคราว เพื่อให้กล้ามเนื้อคอได้พัก



2. รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการปวด

3. รับประทานยาเย็น/ร้อน

ภายใน 24 ชั่วโมงแรกหลังจากมีอาการปวดประคบด้วยถุงผ้าห่อน้ำแข็งประมาณ 10-15 นาที หลังจากนั้นประคบด้วยถุงน้ำร้อนหรือผ้าชุบน้ำอุ่น 15-20 นาที

4. การยืดกล้ามเนื้อคอด้วยตนเอง

โดยทุกท่ายืดจนรู้สึกตึง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาทีทำชุดละ 10-20 ครั้งวันละ 3 ชุด



1. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านซ้าย หน้าตรงเอียงศีรษะไปด้านขวามือขวาจับเหนือกกหู ดึงจนรู้สึกตึงทำงานครบและยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างขวาลักษณะตรงข้าม



2. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้างซ้าย หน้าตรง หันหน้าไปทางไหล่ขวาแล้วก้มหน้า มือซ้ายจับด้านหลังศีรษะ ดึงจนรู้สึกตึงทำงานครบแล้วยืดกล้ามเนื้อคอด้านขวาลักษณะตรงข้าม



3. ยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ก้มให้คางจรดอก มือประสานท้ายทอย

ปวดเรื้อรัง มักปวดไม่รุนแรง เป็นๆ หายๆ เคลื่อนไหวคอได้ไม่เต็มที่ ปวดเมื่อยหลังทำงาน

1. รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการปวด
2. ประคบด้วยความร้อน ประมาณ 15-20 นาที
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
4. ยืดกล้ามเนื้อหรือกดคลึงบริเวณที่ปวด
5. พบแพทย์และนักกายภาพบำบัด เพื่อรับการรักษาทายกายภาพบำบัด

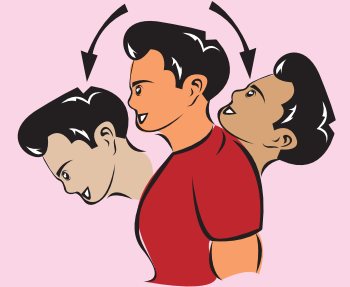
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ

1. เพื่อให้คอเคลื่อนไหวได้ดี

ทำท่าละ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

ก้มและเงยหน้า

ค่อยๆ ก้มให้คางจรดอกแล้วเงยหน้าช้าๆ ให้ได้มากที่สุด



เอียงคอซ้ายและขวา

หน้าตรงค่อยๆ เอียงศีรษะไปทางซ้ายให้จรดไหล่โดยไม่ยกไหล่ขึ้นแล้วค่อยๆ เอียงศีรษะไปทางขวาในลักษณะเดียวกัน



หันหน้าซ้ายและขวา

หน้าตรงค่อยๆ หันไปทางซ้ายให้คางอยู่แนวเดียวกับไหล่ซ้ายแล้วค่อยๆ หมุนกลับมาทางขวาในลักษณะเดียวกัน

