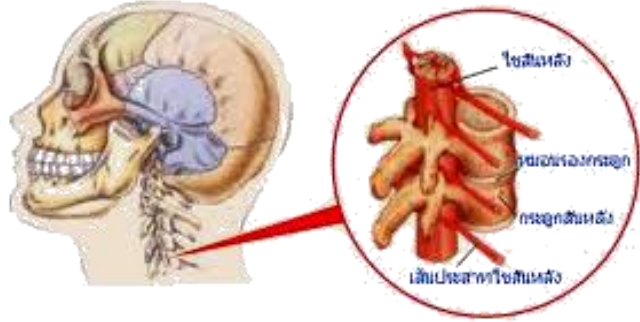


# ปวดคอ



## สาเหตุของการปวดคอ

1. **ทำไม่ถูกต้อง** การใช้งานก้มๆเงยๆนานเกินไป กล้ามเนื้อคอทำงานมากเกินไปในคนที่นั่งโต๊ะทำงานนานๆ ท่านอนไม่ถูกต้อง การหนุนหมอนสูงเกินไป ทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ
2. **กระดูกคอเสื่อม**  
ในรายที่กระดูกต้นคอเสื่อม อักเสบมากๆ อาจมีอาการปวดร้าวบริเวณสะบักและร้าวที่แขนและมือพร้อมๆ บมีอาการชาเนื่องจากมีการกดทับของเส้นประสาท
3. **ภาวะความผิดปกติของกระดูกสันหลัง** ตั้งแต่กำเนิด
4. **อุบัติเหตุ**
5. **ภาวะจิตใจ** เช่น ความเครียด ทำให้กล้ามเนื้อคอหดเกร็งมากและนาน



## การรักษาตนเองเมื่อปวดคอ



ปวดเฉียบพลันหลังการเอี้ยวบิดคอผิดท่า หรือตกหมอน จะมีอาการปวดคอหรือคอแข็งอย่างเฉียบพลัน รักษาตนเองได้ ดังนี้



1. พยายามพักผ่อนให้มาก โดยการนอนราบชั่วคราวเพื่อให้กล้ามเนื้อคอได้พัก
2. รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการปวด
3. รับประทานยาแก้ปวด ภายใน 24 ชั่วโมงแรก หลังจากมีอาการปวด ด้วยถุงผ้าห่อผ้าแข็ง 10-15 นาที
4. รับประทานยาแก้ปวด หลังจากมีอาการมาแล้ว 24 ชั่วโมง ด้วยถุงน้ำร้อนหรือผ้าชุบน้ำอุ่น 15-20 นาที
5. **ดัดยืดคอด้วยตนเอง** โดยใช้มือประสานกันดันศีรษะไปในทิศทางที่หันไม่ได้ช้าๆ จนรู้สึกตึงเล็กน้อย ค้างไว้ประมาณ 30 วินาที ทำชุดละ 3-10 ครั้ง วันละ 3 ชุด

**ไม่ควร** นวดหรือจับเส้นในระยะปวดเฉียบพลัน เพราะจะทำให้อักเสบ ปวดมากและเรื้อรังได้ ถ้ายังไม่หายค่อยๆ ฝึกออกกำลังกายกล้ามเนื้อหรือปรึกษานักกายภาพบำบัด



ปวดเรื้อรัง มักมีอาการปวดไม่รุนแรง เป็นๆ หายๆ เคลื่อนไหวคอไม่ได้เต็มที่ ปวดเมื่อยหลังทำงาน

1. รับประทานยา เพื่อบรรเทาอาการปวด
2. รับประทานยาแก้ปวด ด้วยถุงน้ำร้อนหรือผ้าชุบน้ำอุ่น 15-20 นาที
3. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ อย่างสม่ำเสมอ
4. หากมีจุดปวดที่กล้ามเนื้อให้กดและคลึงบริเวณที่ปวดพร้อมกับยืดกล้ามเนื้อ และหลีกเลี่ยงท่าใช้งานที่ทำให้เกิดการปวด
5. ควรพบแพทย์และนักกายภาพบำบัด เพื่อรับการรักษาทางกายภาพบำบัด

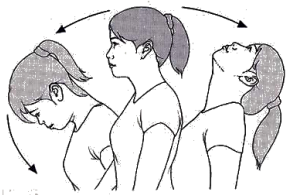


## การรักษาทางกายภาพบำบัด

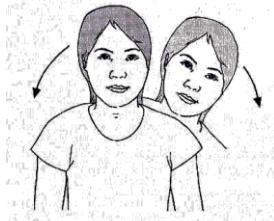
1. การรับประทานยาแก้ปวดบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวด 30 นาที
2. การรักษาโดยใช้ความร้อนลึก จากคลื่นเหนือเสียง(US) คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า(SWD)
3. การดึงคอ (Traction) เพื่อลดอาการกดทับของเส้นประสาทคอ
4. การออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ
5. การกด ดัด ดึง เป็นการรักษาที่อาศัยความชำนาญของผู้รักษา

# การออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ

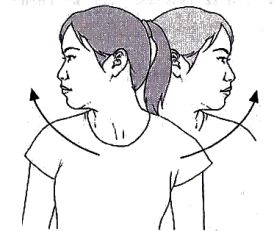
1. เพื่อให้คอเคลื่อนไหวได้ดี ทำท่าละ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา ดังนี้



- **ก้มและเงยหน้า**  
ค่อยๆก้มและเงยหน้าช้าๆ



- **เอียงคอ ซ้ายและขวา**  
หน้าตรง ค่อยๆเอียงศีรษะไปทางซ้าย ให้หูซ้ายจรดไหล่ซ้าย โดยไม่ยกไหล่ซ้ายขึ้น และค่อยๆ เอียง ศีรษะไปทางขวา ทำในลักษณะเดียวกัน



- **หันหน้าซ้ายและขวา**  
หน้าตรง ค่อยๆ หันหน้าไปทางซ้ายให้คางอยู่ใน

แนวเดียวกับไหล่ซ้ายหมุนศีรษะกลับมาทางขวาและทำในลักษณะเดียวกัน

## ข้อแนะนำ

1. ไม่นอนหนุนหมอนที่แข็งเกินไป หรือหนุนศีรษะสูง หมอนควรรองที่ต้นคอ ควรใช้หมอนลักษณะทรงกระบอก
2. เวลานั้นทำงานไม่ควรก้มคอนานๆ ควรพักบ้างหรือบริหารกล้ามเนื้อคอสลับไปมา
3. เวลานั้นขับรถ ควรมีพนักพิงศีรษะ
4. ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการปวดร้าว ไปถึงที่แขน และมีอาการชา ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ทุกท่าเกร็งค้างไว้ 3 วินาที แล้วพัก ทำท่าละ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา



- **ก้มคอ** วางมือไว้ที่หน้าผาก ออกแรงต้านกับแรงที่พยายามจะก้มหน้าลง

- **เงยหน้า** ประสานมือไว้เหนือท้ายทอย ออกแรงต้านกับแรงที่พยายามไปทางด้านหลัง

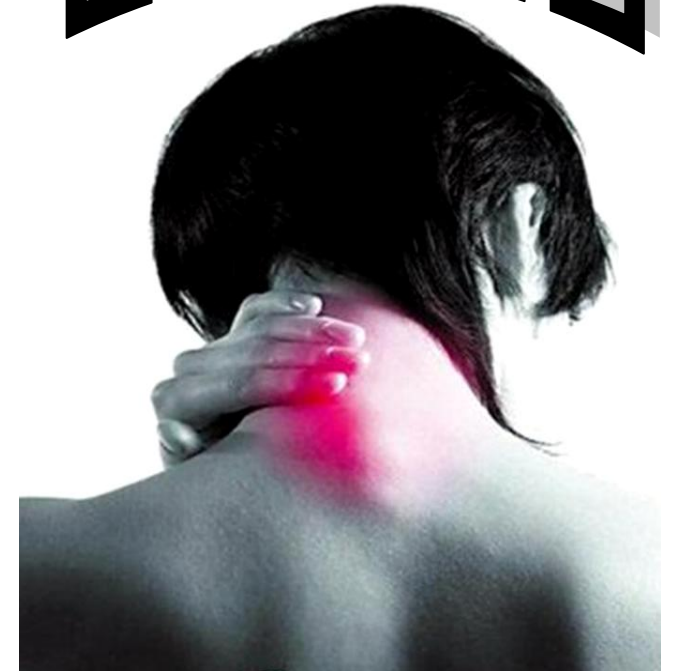


- **เอียงคอซ้ายและขวา** มือซ้ายวางที่ด้านข้างของศีรษะเหนือหูซ้ายออกแรงต้านกับความพยายามที่จะเอียงคอมาทางซ้าย ทำสลับกันโดยใช้มือขวาต้านการเอียงคอด้านขวา

- **หันหน้าซ้ายและขวา** มือซ้ายวางบริเวณด้านหน้า เอียงมาทางด้านเหนือคิ้วซ้าย ออกแรงต้านขณะที่พยายามหันหน้าไปทางซ้าย ทำสลับกันโดยใช้มือขวาต้านการหันหน้าไปทางขวา



# ปวดคอ



ข้อมูลจาก ... กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โทร 056-219888 ต่อ 1133

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056-219801