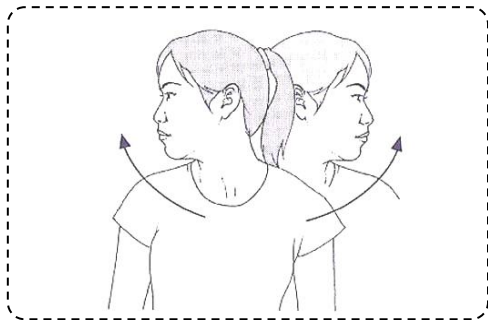


♦ ท่าที่ 3 หันหน้าซ้าย - ขวา

หมุนศีรษะหันหน้าไปทางซ้ายช้า ๆ โดยพยายามให้ปลายคางอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ซ้าย แล้วหมุนศีรษะกลับมาหมุนไปยังด้านตรงข้ามเช่นกัน



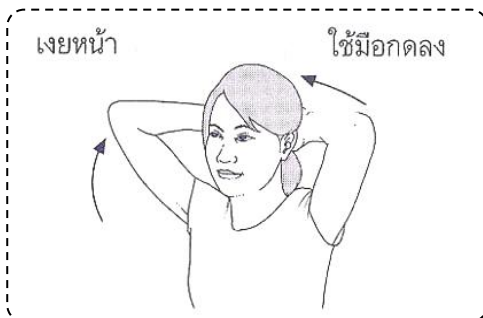
ทำต่อไปเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ทำโดยการใช้มือด้านการเคลื่อนไหวของศีรษะในทิศทางกันข้ามครั้งไว้ 5-10 วินาที แล้วพักแต่ละท่าทำ 5-10 ครั้ง วันละ 2-3 เวลา

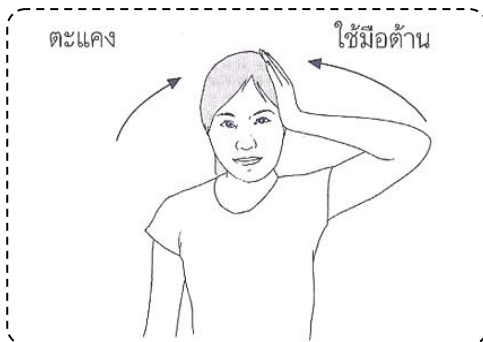
♦ ท่าที่ 1 ก้มคอ



♦ ท่าที่ 2 เงยหน้า



♦ ท่าที่ 3 ตะแคงคอ



♦ ท่าที่ 4 หันหน้า



การปฏิบัติตน เพื่อป้องกันอาการปวดคอ

1. ไม่นอนหนุนหมอนที่แข็งมากไปหรือสูงเกินไป หมอนควรรองที่ต้นคอ ควรใช้หมอนทรงกระบอก
2. ขณะนั่งทำงานไม่ควรก้มศีรษะมาข้างหน้านาน ๆ ควรพักหรือบริหารคอสลับไปมา
3. เมื่อมีอาการปวดเมื่อย ควรประคบด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น เช้า-เย็น ครั้งละ 15-20 นาที
4. หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ ทุก ๆ วัน วันละ 5-10 นาที
5. ถ้าอาการปวดคอไม่ดีขึ้น ภายใน 1 อาทิตย์ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดทันที



ปวดคอ



ด้วยความปรารถนาดี..

กลุ่มงานสุขศึกษา รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช

โทร : 075-340250 ต่อ 4813,4856

สาเหตุที่พบบ่อย

1. จากอิริยาบถหรือท่าทางที่ผิดปกติขณะในชีวิตประจำวัน เช่น การนอนบิดคอ, การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ ทำให้แนวกระดูกต้นคอผิดปกติได้
2. จากความเครียดทางจิตใจ
3. คอเคล็ด หรือยกจากการเคลื่อนไหวที่รุนแรงและรวดเร็ว
4. ภาวะข้อเสื่อมตามอายุและการใช้งาน
5. ภาวะข้ออักเสบ เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์
6. การบาดเจ็บของกระดูกต้นคอจากอุบัติเหตุต่าง ๆ
7. จากกลุ่มอาการปวดเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบได้มากกว่าสาเหตุอื่น ๆ

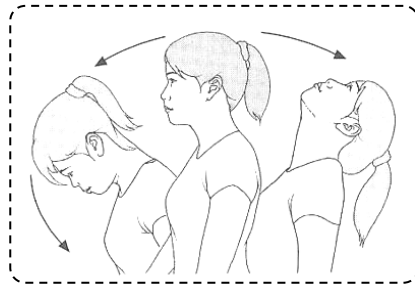


การออกกำลังกาย กล้ามเนื้อคอ

แต่ละท่า ทำ 5-10 ครั้ง
วันละ 2-3 เวลา

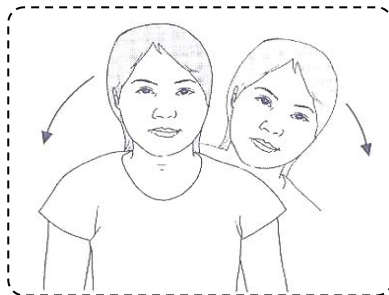
♦ ท่าที่ 1 ก้มและเงยหน้า

ค่อย ๆ ก้มหน้าให้คางจรดกับอกแล้วเงยหน้าช้า ๆ ให้มากที่สุด



♦ ท่าที่ 2 ตะแคงซ้าย-ขวา

หน้าตรงค่อย ๆ ตะแคงซ้าย พยายามให้หูจรดไหล่ซ้าย โดยไม่ยกไหล่กลับที่เดิม แล้วค่อย ๆ ตะแคง ให้หูขวาจรดไหล่ขวาในแบบเดียวกัน



อาการ

ปวดเมื่อยต้นคอ คอแข็ง เอี้ยวไม่ได้ บางครั้งจะปวดที่บริเวณไหล่ หรือปวดร้าวไปที่ศีรษะต้นแขน ปลายแขน อาจมีอาการปวดและชาที่นิ้วมือ ทำให้มีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ และบางครั้งอาจเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน และเวียนศีรษะได้



การรักษา

1. **ทายา** เพื่อลดอาการอักเสบและบรรเทาอาการปวด
2. **ทางกายภาพบำบัด**
 - ↳ การประคบด้วยน้ำแข็ง หรือน้ำร้อน บริเวณที่ปวดประมาณ 15-20 นาที
 - ↳ การใช้เครื่องนวดอัลตราซาวด์หรือเครื่องอบไฟฟ้า
 - ↳ การนวดที่ถูกต้องวิธี
 - ↳ การดึงคอ เพื่อลดการกดทับของเส้นประสาท
 - ↳ การใส่ปลอกคอ
 - ↳ การกด ดัด ดึง ซึ่งต้องอาศัยความชำนาญของผู้รักษาจะสามารถลดอาการปวดลงได้
 - ↳ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อคอ
3. **การผ่าตัด**

