

Happiness & Health

เรื่อง : โสภตา สว่างเสกกุล
sopitasavang2010@gmail.com
ทพว : 3.bp.blogspot.com

พฤติกรรมเสี่ยง กล้ามเนื้ออักเสบ

อยากให้ร่างกายแข็งแรงต้องขยับร่างกายบ่อยๆ พฤติกรรมการนั่งนาน ทำกิจกรรมซ้ำๆ ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย เสี่ยงการเป็นกล้ามเนื้ออักเสบ (Myositis)

ทั้งการนั่งทำงานนานๆ นั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ นั่งเล่นสมาร์ทโฟน จึงทำให้คนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคอ บ่า สะบัก

ข้อมูลจากเว็บไซต์พบแพทย์นำเสนอว่ากล้ามเนื้ออักเสบเป็นภาวะอักเสบที่ส่งผลต่อกล้ามเนื้อและเยื่อกล้ามเนื้อ ซึ่งมักมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงและล้ามากหลังเดินหรือยืนเป็นเวลานาน

อาการเจ็บและบวมที่กล้ามเนื้อ โดยอาจเกิดขึ้นในระยะสั้นๆ หรือเป็นอาการเรื้อรัง ทั้งนี้สาเหตุอาจมาจากการติดเชื้อ การได้รับบาดเจ็บ โรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรืออาจเป็นผลข้างเคียงจากการใช้ยาก็ได้

อาการของกล้ามเนื้ออักเสบส่วนใหญ่จะแสดงในลักษณะของกล้ามเนื้ออ่อนแรงและปวดกล้ามเนื้อ บางครั้งผู้ป่วยอาจสังเกตได้เอง แต่บางครั้งก็อาจรู้ได้จากการตรวจเท่านั้น ซึ่งความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นนี้มักจะค่อยๆ แย่ลงเมื่อเวลาผ่านไปหลายสัปดาห์ จนถึงหลายเดือน และส่งผลต่อกลุ่มกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ทั้งหลาย เช่น คอ หัวไหล่ หลัง ขา และสะโพก

ผู้ป่วยที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงจากโรคนี้มักพบความลำบากในการลุกขึ้นหลังจากหกล้มหรือตกจากเก้าอี้ นอกจากนี้อาการอื่นๆ ที่สามารถเกิดร่วมกับการอักเสบ ได้แก่ มีไข้ขึ้น หรือผิวหนังที่มีผื่นขึ้น ในกรณีที่มีผิวหนังอักเสบร่วมด้วย อ่อนล้า กลืนลำบาก หายใจลำบาก

สาเหตุของกล้ามเนื้ออักเสบ อาจเกิด



จากปัจจัยใดๆ ก็ตามที่นำไปสู่การอักเสบของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นประเภทได้คือ การอักเสบภาวะที่ก่อให้เกิดการอักเสบไม่ว่าบริเวณใดของร่างกายก็สามารถส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อ และมักตามมาด้วยการอักเสบอย่างรุนแรงของกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องรับการรักษาระยะยาว

การติดเชื้อ การติดเชื้อที่เป็นต้นเหตุของกล้ามเนื้ออักเสบส่วนมากเกิดจากการติดเชื้อไวรัส

ยารักษาโรค ยารักษาโรคหลากหลายชนิดที่สามารถส่งผลทำให้กล้ามเนื้อเสียหาย

การได้รับบาดเจ็บ การออกกำลังกาย

อย่างแข็งแรงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่นำไปสู่การปวด บวม และอ่อนแรงของกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงอย่างเฉียบพลัน อาจนำไปสู่เกิดภาวะกล้ามเนื้อลายสลาย ที่ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อบวม อ่อนแรง และอักเสบในที่สุด โดยผู้ป่วยอาจมีอาการบัสสาวะเป็นสีน้ำตาลเข้มหรือสีแดงร่วมด้วย

ข้อมูลจาก **เพ็ญพิชชากร แสนคำ** ผู้จัดการคลินิกกายภาพบำบัดอริยะ ชั้น 1 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเ้าส์ ลุมพินี) แจกแจงถึงการเป็นกล้ามเนื้ออักเสบว่าเกิดจากการที่กล้ามเนื้อทำงานหนักเกินไป เช่น ออกแรงมากกว่าปกติ หรือยืดมากกว่าปกติ มีการเกร็งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ หรือซ้ำๆ อยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องต่อเนื่อง หรือซ้ำๆ ก่อให้เกิดกล้ามเนื้อเกร็ง ไม่มีการไหลเวียนของเลือด จึงเกิดการอักเสบขึ้นมา

พฤติกรรมที่เสี่ยงกล้ามเนื้ออักเสบคือพฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ชีวิต ทั้งการนั่งที่ไม่ถูกต้องและต่อเนื่องนานๆ เช่น นั่งไขว่ห้าง หลังงุ้ม ก้มคอ ทำให้กล้ามเนื้อบ่า คอ สะบักเกิดการอักเสบ

การนอนที่อยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง เช่น นอนตะแคงทับหัวไหล่ข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ข้อไหล่ถูกกดทับ อาจเกิดการอักเสบของเส้นเอ็นรอบๆ

หัวไหล่ได้ การยืนหรือเดินมากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อเอว เเข่า หรือหลังอักเสบ จากการที่ใช้งานหนักทั้งวันได้ การเล่นเกมที่ต้องกระแทก หรือเล่นหนักเกินไปอาจก่อให้เกิดการอักเสบได้เป็นต้น

การรักษาเบื้องต้น เมื่อเริ่มมีอาการคือเมื่อเริ่มปวด มีลักษณะบวมๆ แดงๆ เจ็บตื้ออาจรู้สึกร้อนๆ รุมๆ หรือถ้าสังเกตบริเวณที่เป็นอาจเห็นบวมๆ แดง หากเป็นลักษณะนี้ควรใช้แผ่นเย็นประคบก่อนพักให้ผ่อนคลาย พักการใช้งานหนัก เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ จนรู้สึกว่าเขาสบายขึ้น แล้วค่อยกลับไปใช้งานได้เหมือนเดิม

หากไม่รักษาหรือดูแลอย่างถูกต้องในตอนแรกที่เป็น อาจทำให้อาการอักเสบนั้นเกิดการอักเสบเรื้อรัง และกลายเป็นพังผืด มีผลกระทบต่อโครงสร้างอื่นๆ ในร่างกาย เช่น เมื่อเกร็งมาก และไม่ได้ผ่อนคลาย การเกร็งนั้นอาจทำให้ไปถึงโครงสร้างกระดูกผิดรูป อาจทำให้กระดูกสันหลังคด หลังโก่ง หรือไหล่ติดได้

ทั้งนี้ ถ้าต้องนั่งทำงานนานๆ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตัวเองทุกๆ 1 ชั่วโมง คือ ใช้มือประสานกันเหยียดไปทางด้านหน้า เหยียดแขนให้ตึง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ จนแขนตึง ลำตัวตึง ยืดตัวเองให้เหยียดขึ้นด้านบน แล้วค่อยแยกมือออกจากกัน วาดแขน

ทั้งสองข้างดันไปด้านหลัง และค่อยๆ เคลื่อนไหวลงช้าๆ จนสุด ทำสัก 2-3 ครั้ง/ชั่วโมง

อีกวิธีคือพยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ตอนลุกเปลี่ยนท่าทางก็ควรมีการบิดลำตัว เอี้ยวลำตัวช้าๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายบ้าง

ที่สำคัญที่สุดคือพยายามนั่งหลังตรง ตั้งสะบัก เพื่อผายหัวไหล่ไปด้านหลังไว้เล็กน้อยตลอดเวลา ไม่นั่งก้มคอ หรือไหล่งุ้มมาด้านหน้ามากเกินไป เลื่อนตัวเข้าใกล้จอคอมพิวเตอร์หรือคีย์บอร์ด เพื่อให้หลังตรง จัดอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่สูงหรือต่ำ หรือต้องเอี้ยวตัว เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นกล้ามเนื้ออักเสบได้ **พ**