

หมอนรองกระดูกกับเส้นประสาท

กับงานเบา ๆ เป็นไปได้หรือไม่?

หมอนรองกระดูกกับเส้นประสาท ชื่อของโรคนี้คงไม่มีใครอยากเป็นหรืออยากให้คุณรู้สึกเป็น เพราะจะมีอาการเจ็บและทรมานมาก หรืออาจส่งผลถึงการเสียสภาพการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อทำให้ไม่สามารถทำงานหรือดำรงชีวิตประจำวันอย่างปกติได้

บางคนอาจจินตนาการความเจ็บนั้นไม่ได้และคิดว่าคนที่เจ็บแสดงความเจ็บมากเกินไปหรือเปล่า หากจะให้เปรียบเทียบถึงความเจ็บแล้ว ให้ลองคิดถึงเมื่อเราแผลงเอาศอกไปกระแทกข้อมือโต๊ะแล้วรู้สึกเหมือนไฟช็อตวิ่งไปที่แขน ซึ่งเป็นอาการที่เราทนไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่อาการนี้เกิดจากเส้นประสาทแขนถูกกระทบกระเทือนเพียงแค่ครั้งเดียว เสียวินาทีเดียว แต่ผู้ที่เจ็บหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทนั้นเส้นประสาทถูกกดทับจนกระทั่งอักเสบ ทำให้ปวดมากและปวดตลอดเวลา

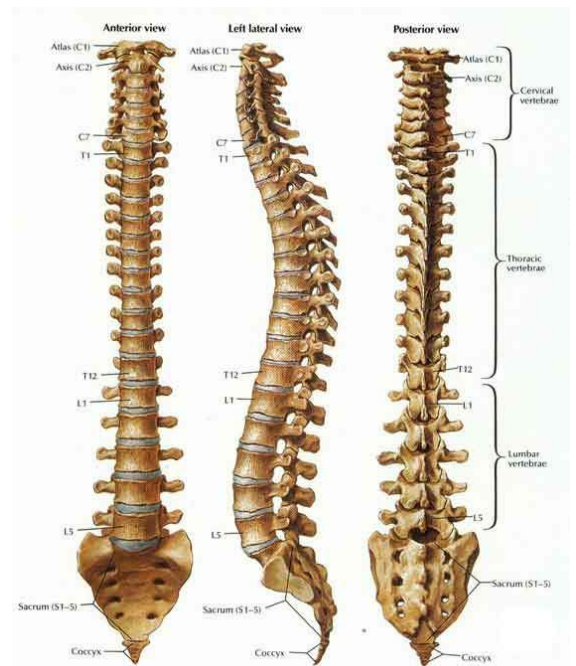
สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทคือ **การยกของหนักในท่าที่ไม่ถูกต้อง** อย่างไรก็ตาม พบว่ามีผู้ป่วยหลายรายที่ไม่ได้ยกของหนักแต่ก็มีอาการของหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้

กายวิภาคศาสตร์ของหมอนรองกระดูกสันหลัง

หมอนรองกระดูกเป็นส่วนที่อยู่ระหว่างข้อกระดูกสันหลังทุกข้อตั้งแต่คอถึงเอว มีหน้าที่รองรับน้ำหนักของร่างกาย ลดแรงกระแทก และทำให้หลังสามารถเคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ

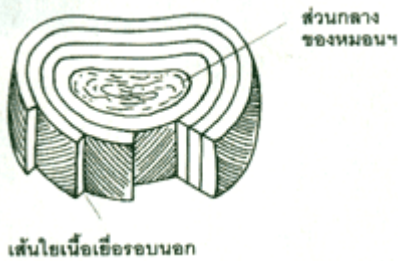
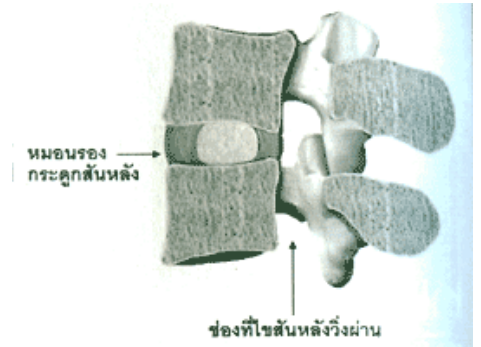


หากไม่มีหมอนรองกระดูกสันหลังก็จะทำให้ก้ม เงย หรือเคลื่อนไหวหลังได้ไม่สะดวก



ลองจินตนาการว่า หากกระดูกสันหลังของเราเป็นแท่งยาว ๆ ที่ยาวตั้งแต่เอวจนถึงคอ โดยไม่
 เป็นชิ้น ๆ และไม่มีหมอนรองกระดูก เราจะไม่สามารถก้มได้ สะดวกหรือเคลื่อนไหวตัวไม่สะดวก แต่กระดูก
 สันหลังของเราเป็นท่อน ๆ ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ซึ่งต้องแลกกับความแข็งแรง เพราะเคลื่อนไหว
 มาก หลายทิศทางหลายทาง ความแข็งแรงก็ลดลงไป เปรียบเหมือนกับร่มพับ เช่น ร่มพับ 3 ตอนไม่แข็งแรง
 เหมือนร่มตอนเดียว หลาย ๆ คนลืมนึกถึงข้อนี้และเคยชินกับการยก มักใช้การก้มไปยกของตรง ๆ โดยไม่
 คำนึงถึงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

ลองมาดูโครงสร้างของหมอนรองกระดูกกัน

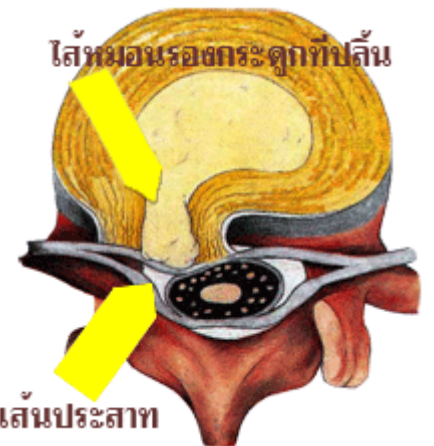


จากภาพตัดแนวตรง

ด้านหน้ามาหลังของกระดูกสันหลัง

พบว่า หมอนรองกระดูกมีลักษณะเป็นของเหลวหนืดอยู่ด้านใน ขณะที่
 ด้านนอกเป็นเนื้อเยื่อเหนียวหนาแข็งแรงล้อมรอบ เมื่อมีแรงกระแทกจาก

ด้านบน หมอนรองกระดูกจะยุบตัวลง เหมือนลูกโป่งที่ถูกกดลง หากก้มตัวหรือแอ่นตัว เนื้อเยื่อที่อยู่ด้าน
 ตรงข้ามกับทิศทางที่เคลื่อนไหวไปก็จะตึง เช่น ถ้าก้มตัว ด้านหลังของหมอนรองกระดูกจะตึง ของเหลวภายใน
 จะดันมาด้านหน้า ถ้าแอ่นตัว เนื้อเยื่อของหมอนรองกระดูกที่อยู่ด้านหน้าก็จะตึง ของเหลวภายในจะดัน
 ตัวมาด้านหลัง



ดังนั้น ถ้าก้มมาก ๆ หรือเร็ว ๆ ก็จะมีแรงกระชากซึ่งจะทำให้
 หมอนรองกระดูกนั้นฉีกขาด ส่งผลทำให้ของเหลวที่อยู่ด้านในไม่ดัน
 เนื้อเยื่อที่ล้อมรอบไปทางด้านหลัง ทำให้กดทับเส้นประสาทหรือถูกหุ้ม
 ไส้สันหลังได้

งานเบา ๆ กับหมอนรองกระดูกปลิ้น

จากประสบการณ์ของ ดร.ศิรินท์ เมฆไธรา : มีผู้ป่วยที่มีอาการของหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทที่เกิดจากงานเบา ๆ ซึ่งไม่สัมพันธ์กับน้ำหนักของที่ยกเลย ประวัติของผู้ป่วยรายนี้คือ เป็นชาย อายุประมาณ 33 ปี ก่อนเกิดอาการผู้ป่วยนั่งทำงานอยู่กับคอมพิวเตอร์ประมาณ 4 ชั่วโมง แต่ผู้ป่วยมีอาการไม่สบายอยู่แล้ว จึงสั่งน้ำมูกแล้วโยนลงถึงขณะซึ่งอยู่ข้าง ๆ เก้าอี้ ปรากฏว่าไม่ลงถึงจึงก้มลงไปเก็บทิ้งใหม่แล้วตั้งตัวขึ้น จากนั้นก็เกิดอาการแปลบที่หลัง แล้วก็มีอาการปวดร้าวลงขาตามมา

จากการวิเคราะห์พบว่า เมื่อผู้ป่วยนั่งอยู่นาน ๆ ถึง 4 ชั่วโมง โดยอาจนั่งอยู่ในท่าหลังโค้ง ซึ่งเป็นลักษณะท่าที่หลากหลาย ๆ คนหนึ่งทำงาน หรือแม้กระทั่งอาจเป็นท่าของผู้่านที่กำลังอ่านบทความนี้ ซึ่งการนั่งในท่าลักษณะนี้จะมีการบีบอัดด้านหลังของหมอนรองกระดูกสันหลัง

การบีบอัดนาน ๆ จะมีผลต่อสภาพความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อด้านหลังของหมอนรองกระดูกสันหลัง คือ ทำให้ความยืดหยุ่นหรือความแข็งแรงลดลงไป เมื่อร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ จะส่งผลทำให้เกิดการบีบอัด และการสังเกตได้จากในตอนเช้า ๆ หลังตื่นนอนร่างกายก็มีความตึงไม่ยืดหยุ่นต้องทำการบิดขี้เกิปล หรือขยับตัวไปมาก่อน

รถยนต์ที่จอดไว้นาน ๆ ไม่ได้ใช้งาน ยางรถก็สามารถแตกลาบงาได้ คุณสมบัติความยืดหยุ่นของยางก็สูญเสียบไป หรือเหมือนกับยางวงซึ่งใช้รถตุ๊ก หากทำการบีบเอาไว้เวลานาน ๆ แล้วออกแรงกระตุกเพียงเล็กน้อยยางนั้นก็ขาดออกได้อย่างง่ายดาย

ผู้ป่วยรายนี้มีการก้มตัวลงไป การก้มตัวนั้นก็เหมือนกับการกระชากยาง ยิงก้มเร็วก็เหมือนกับการกระชากแรง ๆ ขณะเดียวกันการก้มตัวของผู้ป่วยรายนี้ก็ไม่ใช่การก้มลงตรง ๆ เพราะต้องเอี้ยวตัวไปด้วย ข้างส่งผลต่อการกระชากเส้นใยของหมอนรองกระดูกในแนวเฉียงตามการหมุนตัว ด้วยเหตุทั้งหมดนี้สามารถทำให้หมอนรองกระดูกปลิ้นออกมาทับเส้นประสาทได้

สรุปว่า การประกอมนกันของการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ, การเอี้ยวตัวด้วยความเร็ว ถือว่าเป็น ความเสี่ยง จึงทำให้เมื่อก่อนเรา ๆ ก็สามารถทำให้เกิดหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้ง่ายมากขึ้น เหตุการณ์ในลักษณะนี้มีให้เห็นบ่อยมาก เช่น ในโรงงานอุตสาหกรรมพนักงานนั่งเย็บเสื้อผ้าอยู่นาน หลอด ต้ายหลังจึงก้มไปเก็บ พอยกตัวขึ้นก็เกิดปัญหาขึ้นได้ทันที

การแก้ไขทำได้ง่ายมาก นั่นคือ ใช้วิธีการระมัดระวังตัว โดยเมื่อนั่งทำงานควรนั่งในท่าหนึ่งที่หลังตรง หรืออาจนั่งพิงพนักพิงก็ได้ และถ้านั่งอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ แล้วจะทำการเคลื่อนไหว ให้ทำการขยับ ตัวไปมาก่อน เช่น นิดตัวไปมาซ้ำ ๆ และถ้าจะก้มตัวหรือหยิบของให้พยายามหลีกเลี่ยงท่าก้มบิดตัว โดยเฉพาอย่างยิ่งถ้ามีแรงกระทำร่วมด้วย

หากต้องยกของหนักให้ใช้กล้ามเนื้อขาแทนกล้ามเนื้อหลัง งอเข่า งอสะโพก พยายามให้หลังตรง เสมอขณะยกของ

ทั้งนี้ มุ่งหวังให้ผู้อ่านระมัดระวังและดูแลตัวเอง ไม่ต้องการให้เกิดความกลัวแต่ประการใด หวังว่า ทุกท่านจะห่างไกลจากโรคปวดหลังได้

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 28 ฉบับที่ 325 พฤษภาคม 2549



ด้วยความปรารถนาดีจาก คณะกรรมการความปลอดภัยฯ