**สุขภาพคอ บ่า หลังของผู้สูงอายุ เมื่อความเสื่อมมาเยือน กายภาพบำบัดคือทางออก**

สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ มุ่งเน้นการพัฒนาสู่การเป็นองค์กรแห่งความเป็นเลิศด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยทางกายภาพบำบัด เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หนึ่งในปัญหาที่พบบ่อยและสร้างความไม่สบายตัวอย่างมากคือ อาการปวดคอ บ่า และหลัง ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงอาการปวดธรรมดา แต่เป็นผลรวมจากปัจจัยหลายอย่างที่ซับซ้อน ซึ่งการรักษาด้วยกายภาพบำบัด จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** 1.ความเสื่อมของโครงสร้างกระดูกและข้อต่อเมื่ออายุมากขึ้น กระดูกอ่อน หมอนรองกระดูก รวมถึงความหนาแน่นของกระดูกย่อมเสื่อมถอยลง ทำให้เกิดภาวะต่างๆ เช่น โรคข้อกระดูกเสื่อม หมอนรองกระดูก และภาวะกระดูกพรุน ซึ่งล้วนนำไปสู่ความปวดและจำกัดการเคลื่อนไหว 2. มวลกล้ามเนื้อลดลงและอ่อนแรง ภาวะกล้ามเนื้อลดลง (Sarcopenia) เป็นเรื่องปกติในผู้สูงอายุ ทำให้กล้ามเนื้อที่ช่วยพยุงและรักษาสมดุลของกระดูกสันหลัง เช่น กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อคอ บ่า และหลัง อ่อนแอลง ส่งผลให้กระดูกสันหลังต้องทำงานหนักขึ้นและเกิดอาการปวดง่าย 3. ท่าทางที่ไม่เหมาะสม การที่กระดูกสันหลังเสื่อมหรือกระดูกพรุน อาจทำให้เกิดภาวะหลังค่อม ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อคอ บ่า และหลังส่วนบนทำงานหนักเกินไป รวมถึงการนั่งหรือยืนในท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน ก็เป็นอีกปัจจัยที่กระตุ้นอาการปวดได้ 4. โรคประจำตัวอื่นๆ โรคบางชนิด เช่น โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือโรคเส้นประสาทถูกกดทับ ก็สามารถเป็นสาเหตุของอาการปวดร้าว ชา หรืออ่อนแรงได้ และอาการที่พบบ่อย ผู้สูงอายุที่มีปัญหาคอ บ่า หลัง มักจะมีอาการปวดเมื่อย ตึง ความยืดหยุ่นลดลง อ่อนแรง ชา หรือเหน็บชาบริเวณที่ปวด รวมถึงอาจมีอาการปวดศีรษะ และพบความผิดปกติของท่าทาง

**แพทย์หญิงภัทรา อังสุวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ**

**กล่าวเพิ่มเติมว่า** การกายภาพบำบัดเป็นแนวทางการรักษาที่ครอบคลุมและมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีปัญหาคอ บ่า หลัง โดยนักกายภาพบำบัดจะประเมินสภาพร่างกายและวางแผนการรักษาเฉพาะบุคคล เน้นความปลอดภัย และเหมาะสมกับความสามารถของผู้ป่วยแต่ละราย 1. การลดอาการปวดและการอักเสบ ใช้การประคบร้อน/เย็น เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดการอักเสบ ร่วมกับการใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัด เช่น อัลตราซาวด์, เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า และเลเซอร์บำบัด เพื่อลดปวดและส่งเสริมการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ 2. การคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่น นักกายภาพบำบัดจะใช้เทคนิคการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง และสอนท่าบริหารยืดเหยียดที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ตึงรั้ง 3. การเสริมสร้างความแข็งแรงและการปรับท่าทางเน้นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อคอ บ่า และหลัง รวมถึงการฝึกการทรงตัวและการเดิน เพื่อเพิ่มความมั่นคง ลดความเสี่ยงในการหกล้ม นอกจากนี้ ยังให้คำแนะนำเรื่องท่าทางที่ถูกต้องในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดภาระต่อกระดูกสันหลัง 4. การปรับสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ช่วยแนะนำการเลือกใช้หมอนและที่นอนที่เหมาะสม การจัดสภาพแวดล้อมในบ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการหกล้มและอาจแนะนำการใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน เช่น ไม้เท้าหรือวอล์คเกอร์ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการเคลื่อนไหว **ข้อควรพิจารณาเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด** 1. เริ่มต้นอย่างช้าๆ การออกกำลังกายและการรักษาควรค่อยเป็นค่อยไป 2. ความสม่ำเสมอ การทำกายภาพบำบัดอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญ 3. ความปลอดภัยนักกายภาพบำบัดจะให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและป้องกันการหกล้ม 4. การทำงานร่วมกันการรักษามักประสบความสำเร็จได้ดี เมื่อผู้ป่วย ญาติ แพทย์ และนักกายภาพบำบัดทำงานร่วมกัน 5. การดูแลปัญหาคอ บ่า หลังในผู้สูงอายุด้วยกายภาพบำบัดอย่างถูกวิธี จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ลดอาการปวด ได้นานยิ่งขึ้น

#กรมการแพทย์ #สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ #งานกายภาพบำบัด ขอบคุณ 9 กรกฎาคม 2568