

# คนวัยทำงานต้องระวัง ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตส่งผลให้ เกิดอาการปวดตามร่างกาย



ด้วยไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนวัยทำงานส่วนใหญ่ทำงานในรูปแบบอยู่ในพื้นที่จำกัด นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ เป็นเวลานานๆ ส่งผลให้เกิดอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย บ้างก็ปวดหลัง ไหล่ คอ ซึ่งอาการเหล่านี้ในปัจจุบันไม่ได้เกิดแค่พนักงานออฟฟิศ แต่ยังเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่เล่นสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตเป็นระยะเวลานานเกินไป

พญ.รมณัญญ์ โรจนสุทธิ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู คลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟูและกายภาพบำบัด โรงพยาบาลหัวเฉียว กล่าวว่า โดยระยะเริ่มต้นมักจะเริ่มจากมีอาการปวดเมื่อยหรือตึงกล้ามเนื้อหรือ หลังทำงาน มีอาการเจ็บ ตึงและชาตามอวัยวะที่เป็น แต่เมื่อได้ยืดเปลี่ยนอิริยาบถหรือได้พักก็ดีขึ้น ซึ่งหากปล่อยไว้ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธีจะทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดจะหายยากขึ้น และอาจเกิดความเสี่ยงทำให้เป็นหมอนรองกระดูกเสื่อมทับเส้นประสาท กระดูกสันหลังคด กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง ตามมาได้ เป็นต้น

การลดอาการเจ็บปวด สามารถทำได้โดยการเริ่มจากตนเอง ปรับเปลี่ยนท่าทางการนั่งนอนที่เหมาะสม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสายเป็นระยะระหว่างการทำงานหรือกิจกรรมที่ทำติดต่อกันเป็นเวลานาน และควรผ่อนคลายความเครียด เพราะจะช่วยให้ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม แต่ถ้าหากอาการปวดยังไม่ดีขึ้น ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์เข้ามามีบทบาทในการรักษาอย่างมาก หนึ่งในวิธีการที่จะสามารถช่วยลดอาการปวดได้ก็คือ เครื่อง Shockwave เป็นเทคโนโลยีใหม่ที่มีประสิทธิภาพสูงในการรักษาอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งกระบวนการรักษาของเครื่องนี้จะทำโดยแพทย์ผู้ชำนาญการ โดยจะมีการส่งผ่านคลื่นกระแทก เข้าไปในบริเวณที่มีอาการปวดเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บใหม่ในบริเวณกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่มีอาการปวดอักเสบ

เพื่อตัดวงจรอักเสบเรื้อรังและกระตุ้นให้ร่างกายเกิดกระบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อใหม่ รวมถึงจะมีการกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสาร ลดปวด ลดอักเสบ ทำให้สามารถลดอาการปวดได้ทันทีหลังรักษา ซึ่งจำนวนครั้งในการรักษาจะอยู่ที่ประมาณ 3 - 6 ครั้ง แล้วแต่ความรุนแรงของอาการปวดและระยะเวลาที่เป็นมา