

# ปวดกล้ามเนื้อ โรคของหนุ่มสาวออฟฟิศที่มักเกิดขึ้น เพราะทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน



แพทย์หญิง โฉมขจี สุขอารีย์ชัย สาขาวิชาเวชกรรมฟื้นฟู ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ให้ข้อมูลสาระความรู้ว่า MFS (Myofascia Pain Syndrome) คือโรคที่มีอาการของกล้ามเนื้อเป็นอาการหลัก และต้องมีจุดกดเจ็บที่เรียกว่า Myofascial pain trigger point ซึ่งจะคลำได้เป็นก้อนๆ ตึงภายในกล้ามเนื้อหรือเยื่อพังผืด ซึ่งมักจะเกิดกับคนวัยทำงานที่ใช้ท่าทางทั้งการนั่ง ยืน ก้ม ในท่าเดิมๆ เป็นเวลานานติดต่อกัน



อาการแสดงของ MFS ที่สำคัญคือต้องมีอาการปวด โดยจะมีอาการปวดร้าวที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย อาการปวดร้าวนี้จะมีลักษณะเฉพาะของกล้ามเนื้อในแต่ละมัด เช่น ผู้ป่วยบางคนมีอาการปวดบริเวณหัวไหล่ แขน และมือ โดยมีต้นเหตุคือ จุดกดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อสะบัก นอกจากอาการปวดร้าวแล้วบางรายมักจะบอกรายว่ามีอาการปวดตื้อๆ ลึกลง คล้ายสะบักจม หรืออาจมีอาการผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น มือซีด เย็น รู้สึกเหมือนมดไต่ตลอดเวลา

สาเหตุของการเกิดการปวดกล้ามเนื้อ MFS มักเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อหนักเกินไป ซึ่งไม่ได้หมายความว่าต้องทำงานแบกหามหนักๆ แต่รวมถึงงานเบาๆ แต่ทำนานๆ ท่าเดิมๆ ทำเดิมๆ เช่น เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ นอกจากนั้น ความเครียดทางจิตใจ การบาดเจ็บเรื้อรัง เหล่านี้ล้วนเป็นต้นเหตุให้เกิดจุดกดเจ็บ trigger point ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวคือสามารถกระตุ้นให้เกิดการปวดร้าวที่มีแบบแผนเฉพาะตัว หากโดนกดหรือใช้ปลายเข็มแทงที่จุดกดเจ็บ และเกิดกล้ามเนื้อกระตุกขึ้น (local twitch response)

หัวใจสำคัญของการรักษา MFS ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ 1. การรักษาที่จุดกดเจ็บ ร่วมกับการแก้ไขปัจจัยเสริมที่อาจเป็นสาเหตุของการเกิด trigger point การรักษาที่จุดกดเจ็บ เช่น การใช้เครื่องมือ ทางกายภาพ อาทิจ การใช้แผ่นร้อน คลื่นเสียงความถี่สูง คลื่นไฟฟ้าความถี่สูง การนวด การฉีดยา ทานยาลดปวด ยานวด และการฝังเข็ม ซึ่งได้ผลดีในการรักษา ร่วมกับผู้ป่วย ต้องหมั่นดูแลรักษากล้ามเนื้อโดยระวังท่าทางในชีวิตประจำวัน และหมั่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณบ่าเป็นจุดเกิด MFS ได้บ่อย