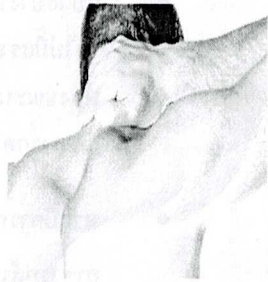


กระดูกสันหลังเสื่อม

(Spondylosis)

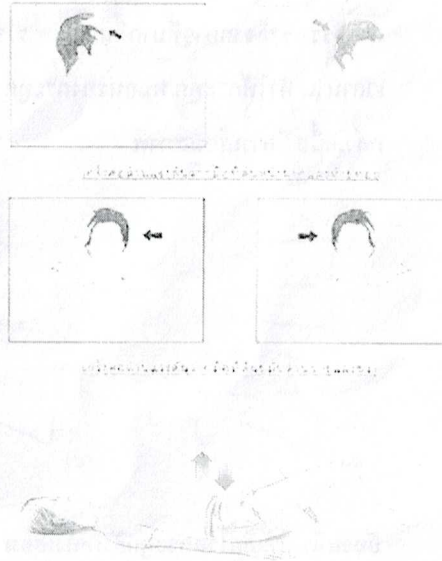


จัดทำโดย

กภ. กมลพรรณ เอี่ยมชีรางกูร

นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบางใหญ่

การออกกำลังกาย (นับ 1-10 แล้วผ่อนแรงลง ทำ 20 ครั้ง)



นอนราบชันเข่าขึ้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
กดหลังแนบกับพื้น และยกสะโพกขึ้น



นอนราบชันเข่าขึ้น มือไว้ข้างลำตัว การยกศีรษะ
พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง

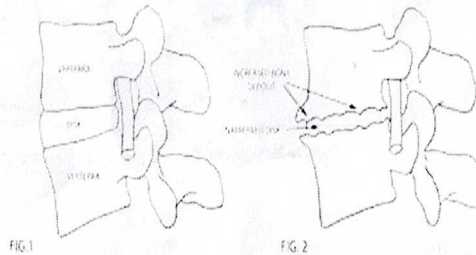
การรักษา

- การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคกระดูกสันหลังเสื่อม เช่น ไม้มกของหนัก หรือใช้เสื่อรัดเอว และย่อขาแทนการก้มหลังขณะยกของ ลดน้ำหนักตัว และหยุดสูบบุหรี่
- การกินยาแก้ปวด หรือนิยดาเข้าช่องประสาทไขสันหลัง
- การทำกายภาพบำบัด โดยการประคบอุ่น หรือการทำ Ultrasound การยืดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย ตลอดจนการดึงหลัง หรือคอก เพื่อลดการกดทับเส้นประสาท
- การผ่าตัด เมื่อทำการรักษาข้างต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือเมื่อมีอาการรุนแรง โดยจะผ่าตัดเพื่อใช้เหล็กค้ำกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังเป็น โครงสร้างแข็งแรงที่ปกป้องไขสันหลัง เป็นจุดเกาะของกล้ามเนื้อหลัง และเชื่อมต่อกับกะโหลกศีรษะ กระดูกสะบัก กระดูกเชิงกราน และกระดูกซี่โครง ประกอบด้วยส่วนคอ 7 ชั้น ส่วนอก 12 ชั้น ส่วนเอว 5 ชั้น ส่วนกระเบนเหน็บ 8 ชั้น (รวมกันเป็น 1 ชั้น) ส่วนก้นกบ 1 ชั้น กระดูกสันหลังแต่ละชั้นประกอบด้วย

1. **Vertebral body** แกนกลางของกระดูกสันหลัง
2. **Intervertebral Disc** หรือหมอนรองกระดูก เป็นส่วนรองรับน้ำหนัก
3. **Vertebral arch** จะประกอบกันเป็นส่วนด้านข้าง และด้านหลังของช่องกระดูกสันหลัง ภายในช่องจะมีไขสันหลังวางตัวอยู่
4. **Spinous process** เป็นส่วนที่ยื่นออกมาทางด้านหลัง เป็นจุดเกาะของกล้ามเนื้อ
5. **Transverse process** เป็นส่วนที่ยื่นออกมาทางด้านข้าง เป็นจุดต่อกับกระดูกซี่โครง

โรคกระดูกสันหลังเสื่อม เป็นโรคที่เกิดในผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีเป็นต้นไป เกิดจากความเสื่อมสภาพตามธรรมชาติจากอายุที่มากขึ้น และการใช้งานเป็นเวลานาน ทำให้กระดูก หมอนรองกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ มีการเสื่อมสภาพ



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคกระดูกสันหลังเสื่อม

- การใช้งานอย่างหนักหรือเป็นเวลานาน เช่น การยกของหนักอย่างผิดวิธี
- ท่าทางการนั่งหรือยืนที่ไม่ถูกต้อง
- น้ำหนักตัวมาก
- กล้ามเนื้อท้องและหลัง ไม่แข็งแรง
- อุบัติเหตุ

อาการที่สำคัญ

- ปวดหลังเป็นเวลานาน เป็นๆหายๆ อาจมีอาการปวดตั้งแต่บริเวณสะโพกร้าวไปบริเวณน่อง หรือปลายเท้า ซึ่งจะปวดมากเวลาเดิน ถ้าเป็นที่กระดูกส่วนคอ จะมีอาการปวดร้าวจากไหลลงมาแขนหรือปลายนิ้ว บางรายอาจพบอาการชาร่วมด้วย
- ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการล้าบริเวณขา ไม่มีแรง ก้าวไม่ออกเวลาเดิน มีตะคริวบริเวณน่องขณะนอนหลับ ในเวลากลางคืนต้องตื่นขึ้นเนื่องจากอาการปวดน่อง หรือปวดขามาก
- หากมีการกดทับเส้นประสาทอย่างรุนแรง จะพบอาการกล้ามเนื้อขาอ่อนแรง เดินไม่ได้ และควบคุมการขับถ่ายไม่ได้
- กระดูกสันหลังผิดรูป เช่น หลังคด หลังโก่ง