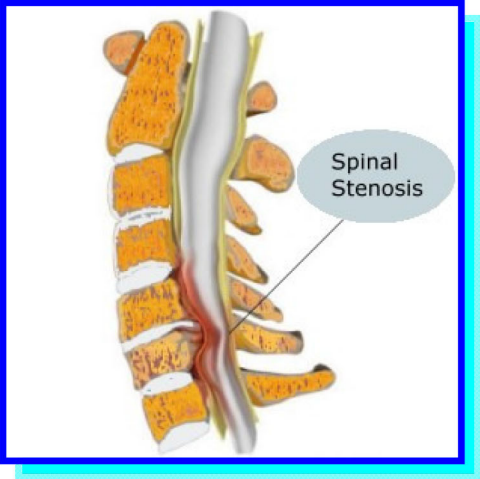


โรคกระดูกสันหลังตีบแคบกดทับเส้นประสาท

เป็นโรคทางกระดูกสันหลังชนิดหนึ่ง เกิดจากการตีบแคบของช่องกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เส้นประสาทไขสันหลังถูกรัด หรือถูกกดทับ จนเกิดอาการปวดร้าวปวดจากสะโพกไปตามขาข้างใดข้างหนึ่ง



รูปกระดูกสันหลังตีบแคบ

โรคนี้พบได้ในทุกกลุ่มอายุที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง เช่น ผู้ที่มีอายุมากกว่า 45 ปี ที่มีกระดูกสันหลังเสื่อมสภาพตามวัย หรือผู้ที่มีกระดูกสันหลังตีบแคบแต่กำเนิด ซึ่งพบได้บ่อยในคนเอเชียซึ่งผู้ป่วยประเภทนี้อาจแสดงอาการได้ตั้งแต่อายุยังน้อย หรือผู้ที่ใช้กระดูกสันหลังมาอย่างหนักประจำ ผู้ที่ต้องยกของหนัก ผู้ที่ต้องก้มๆเงยๆอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่อยู่กับเครื่องจักรที่มีการสั่นสะเทือน หรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เป็นต้น

อาการ

1. ปวดสะโพกร้าวลงมาขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง ปวดมากขึ้นขณะเดินหรือยืน ลงน้ำหนักขาข้างนั้นไม่ได้ เดินกระเผลก แต่ถ้านอนจะไม่ปวด
2. ปวดขาและปวดสะโพกเมื่อเดินติดต่อกันนานๆ ยิ่งเดินไกลยิ่งมีอาการปวดขาจนต้องหยุดพักเป็นระยะ
3. เท้าและขาชา โดยเฉพาะเวลาเดินหรือยืนนานๆ ยิ่งเดินหรือยืนจะยิ่งชามากขึ้น
4. อาการอ่อนแรง เดินกระเผลก ยิ่งเดินขายิ่งอ่อนแรง มีทั้งถาวรและไม่ถาวร
5. ในบางรายที่มีอาการเป็นมากจะมีอาการนอนราบไม่ได้ ต้องนอนตะแคง เพราะเป็นท่านอนที่ผู้ป่วยมีอาการปวดน้อยที่สุด กระดูกทับเส้นประสาทน้อยที่สุด
6. ในรายที่เป็นมาก จะมีอาการขาสับเล็ก ผู้ป่วยบางรายมีอาการเกือบเป็นอัมพาต



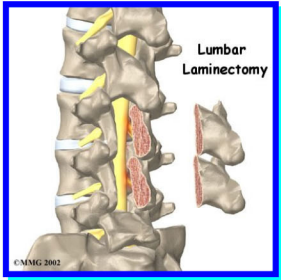
การรักษา

1. การรักษาโดยไม่ผ่าตัด

ผู้ป่วยควรได้รับการรักษาโดยไม่ผ่าตัด (รักษาแบบอนุรักษ์) ก่อนเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ ได้แก่ การรับประทานยา ลดน้ำหนักตัว การบริหารร่างกาย และการทำกายภาพบำบัด ที่สำคัญคือ ต้องปรับการทำงานให้ใช้งานหลังให้น้อยลง นอกจากนี้การฉีดยาลดการอักเสบรอบๆเส้นประสาทไขสันหลัง เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งปลอดภัย ค่าใช้จ่ายน้อย ผู้ป่วยไม่ต้องนอนโรงพยาบาล และกลับไปทำงานได้เร็ว

2. การรักษาด้วยการผ่าตัด

ปัจจุบันการรักษาด้วยการผ่าตัดนั้นมีความก้าวหน้าทันสมัยมากขึ้น ดังนั้นโอกาสเกิดอันตรายเป็นอัมพาต หรือเดินไม่ได้ จึงเป็นไปได้้นน้อยมาก หลักการสำคัญในการผ่าตัด คือ การขยายทางออกของเส้นประสาทให้กว้างขึ้น เรียกว่าการทำ Laminectomy ซึ่งในบางครั้งอาจจำเป็นต้องทำการเชื่อมข้อกระดูกระดับที่ทำการขยายนั้นไว้ เรียกว่า การทำ Fusion ยึดตรึงกระดูกด้วยโลหะที่เรียกว่า Pedicle Screw ร่วมด้วย



การจัดท่าทางที่เหมาะสม

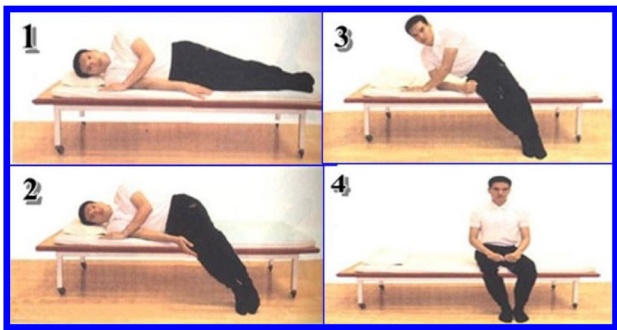
ท่านอน

ท่านอนที่ลดความตึงเครียดของหลัง คือ ท่านอนหงาย ที่มีหมอนหนุนใต้ข้อเข่า ให้ข้อสะโพกงอเล็กน้อย ศีรษะควรหนุนหมอนเตี้ย หรือนอนตะแคงในท่างอเข่าข้างหนึ่ง และมีหมอนข้างสอดไว้ หมอนที่ใช้ควรหนาพอที่จะให้ขาขนานกับแนวลำตัว เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อหลังถูกดึงรั้งลงมา



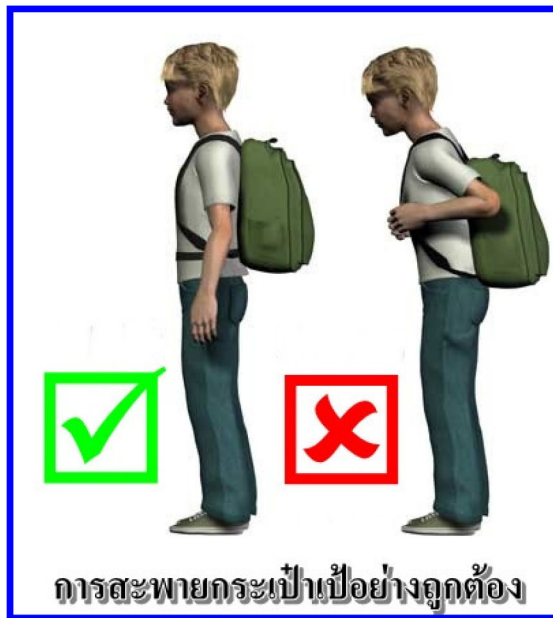
การลุกจากการนอน

ควรตะแคงตัวลุกขึ้นนั่งโดยใช้แขนยันพื้นพยุงตัวขึ้นนั่ง แล้วค่อยขาลงข้างเตียงนอน ไม่ควรลุกจากที่นอนในท่านอนหงายเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมากขึ้น และอ่อนแอลง ที่นอนไม่ควรนุ่มเกินไปเพราะจะทำให้หลังแอ่นส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมากเกินไป



ท่านั่ง

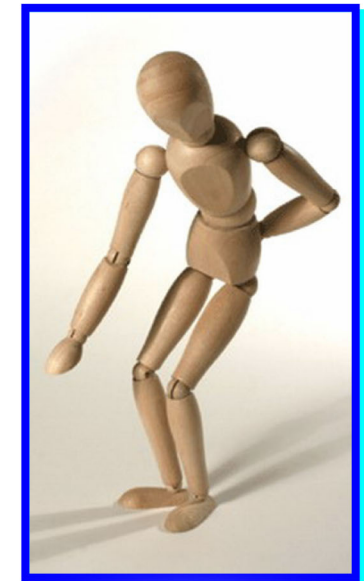
ท่านั่งควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง ต้องนั่งตัวตรง ห้ามหยายหรือเอนตัวลงมาพิงพนักพิง ความสูงของเก้าอี้ควรให้วางเท้าราบพอดีกับพื้น ความลึกของเก้าอี้ต้องมีพนักที่จะรองรับต้นขาได้หมด ไม่ควรนั่งนานๆเกิน 1 ชั่วโมง ควรเปลี่ยนเป็นยืน หรือเดินบ้าง เพราะท่านั่งเป็นท่าที่กระดูกสันหลังรองรับน้ำหนักมากที่สุด



โรคกระดูกสันหลังทับแคบ

กดทับเส้นประสาท

Spinal Stenosis



ชมรมสุขภาพและประสาทสัมผัส
โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์
โทร.044-591126

www.thatoom.hsp.com