

สุขภาพกับวิถีชีวิต

อาจารย์ผกาภรณ์ พุเจอร์ญ



วิถีชีวิต ลักษณะของกิจกรรมและกิจวัตรประจำวันมีแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยท่าทางพื้นฐานคือ ท่านั่ง และยืน นับตั้งแต่นั่งรับประทานอาหารเข้า เดินทางไปทำงาน นั่งทำงานวันละ 8 ชั่วโมง ยืนและเดินในระหว่างวัน (1)

จากโครงสร้างตามธรรมชาติ ทำให้ร่างกายไม่สามารถคงค้างอยู่ในท่าทางใดท่าทางหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานานได้ เนื่องจากอาการล้าของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ต้องทำงานประสานสัมพันธ์กันตลอดเวลาเพื่อรักษาท่าทางของลำตัวให้ตั้งตรง และทำงานเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว ตามลักษณะของกิจกรรมต่างๆ ได้ อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพ ในขณะที่กระดูกสันหลังและเอ็นยึดข้อต่อต่างๆ เกิดความเครียดเนื่องจากต้องรองรับแรงกดทับจากน้ำหนักของลำตัวท่อนบนและศีรษะตลอดเวลา (1-3,5)

แรงที่กดอัดลงบนข้อต่อนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามท่าทางและลักษณะการเคลื่อนไหว เช่น ในท่ายืนตรงปกติ น้ำหนักของศีรษะและลำตัวทั้งหมดจะกดอัดต่อกระดูกสันหลังทุกส่วน โดยที่กระดูกสันหลังส่วนเอวเป็นตำแหน่งที่มีแรงกดมากที่สุดถึงร้อยละ 60 ของน้ำหนักตัว แรงกดนี้จะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออยู่ในท่านั่ง ซึ่งมากกว่าในท่ายืนถึงร้อยละ 40 โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อก้มตัวไปด้านหน้า (3) กระดูกสันหลังส่วนคอมีโครงสร้างคล้ายคลึงกับส่วนเอว คือ โค้งไปด้านหน้า (แอ่น) เล็กน้อย เพื่อรักษาสมดุลของน้ำหนักตัวที่กดลงบนข้อต่อ เมื่อนั่งทำงานในลักษณะก้มคอ จะเกิดแรงกดอัดระหว่างข้อต่อกระดูกคอในปริมาณมาก กล้ามเนื้อด้านหลังต้นคอถูกดึงให้ยืดยาวออกพร้อมกับต้องทำงานเพื่อเกร็งลำคอให้ทรงอยู่ท่าก้มในมุมที่ต้องการ ทำให้กล้ามเนื้อลำและอ่อนกำลังลง (3) ในขณะที่เดียวกันกล้ามเนื้อด้านข้างลำคอและกล้ามเนื้อบริเวณป่าต้องทำงานเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวของคอและแขน จึงเกิดแรงกระทำต่อเนื้อเยื่อและข้อต่อคอมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อก้มที่กำลังทำนั้นก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์จะทำให้กล้ามเนื้อคอและป่าเกร็งตัวมากขึ้น (6)

แรงกดอัดในข้อต่อยังเกิดจากท่าทางที่ข้อต่อองพบเข้าหากัน เช่น ในท่านั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ และนั่งยองๆ ข้อเข่าและข้อเท้าองพบเข้าหากัน และต้องรองรับน้ำหนักตัวทั้งหมด เมื่อนั่งในท่าเหล่านี้นานๆ จึงทำให้เกิดอาการเจ็บปวดในข้อต่อ เคลื่อนไหวไม่คล่อง รวมทั้งการองพบของข้อต่อยังเป็นการขัดขวางการไหลเวียนเลือดไปยังส่วน

ปลายเท้า ทำให้รู้สึกล้าในกล้ามเนื้อได้ง่าย บางครั้งการนั่งทำงานบนเก้าอี้หรือการเดินทางไกลจึงทำให้เท้าบวม เนื่องจากการไหลเวียนเลือดไม่คล่องตัว และถึงแม้ข้อเข่าจะเหยียดตรงในท่ายืน แต่ต้องรับแรงกดอัดจากน้ำหนักตัวเช่นเดียวกัน และยังอาจเกิดอันตรายมากขึ้นหากมีการเคลื่อนไหวลำตัวในลักษณะบิดหมุน เพราะจะทำให้เกิดการเสียดสีของกระดูกอ่อนที่ฉาบเคลือบที่ผิวข้อต่อ ทำให้เกิดการสึกกร่อนได้มากกว่าภาวะปกติ (5)

นอกจากนี้ การที่กล้ามเนื้อถูกจำกัดท่าทางและช่วงการเคลื่อนไหว ยังเป็นเหตุส่งเสริมให้เกิดอาการล้าจากปัญหาการไหลเวียนเลือดด้วย กล้ามเนื้อต้นขา และกล้ามเนื้อน่องเป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของขาในการเดิน เมื่อต้องยืนนิ่งๆ เป็นเวลานาน จึงมีการทำงานไม่มากที่จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดดำและเลือดแดงในส่วนขากลับเข้าสู่หัวใจ ทำให้เกิดภาวะที่มีเลือดคั่งค้างในหลอดเลือดดำส่วนหนึ่ง ส่งผลให้ปริมาณเลือดในระบบหมุนเวียนลดลง ในบางรายจึงอาจเกิดอาการวิงเวียนได้ นอกจากนี้ยังอาจเป็นสาเหตุชักนำของอาการเส้นเลือดดำขาขดได้ (5)

ดังนั้นเมื่อต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานต่อเนื่องกัน จึงควรเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นระยะๆ เช่น เหยียดหน้าขาๆ เอียงคอไปด้านข้าง หันศีรษะไปมาอย่างนุ่มนวล จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอและบ่าได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการก้มและแอ่นหลังในช่วงสั้นๆ เอนตัวลงด้านข้าง และหมุนตัวไปทางซ้ายและขวา จะช่วยกระตุ้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือดบริเวณหลังให้คลายอาการเมื่อยล้าลง เหยียดข้อเข่าขึ้นตรงร่วมกับกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง สลับกันสักครู่ จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดจากปลายเท้าและคลายการตึงตัวของกล้ามเนื้อน่องได้ดี

การยืนที่ดีจึงควรเหยียดลำตัวตรง ข้อเข่าเหยียดตึงพอควร ไม่แอ่นข้อเข่าหรือแอ่นสะโพก กดฝ่าเท้าราบกับพื้น เพื่อให้น้ำหนักตัวกระจายลงบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน การเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ย่อและเหยียดเข่าสลับกันทีละข้าง การก้าวเดิน ยืนเขย่งปลายเท้า หรือการย่อเข่าอยู่กับที่ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถและการทำงานของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและคลายอาการเมื่อยล้าของขาได้ดี

หลังจากนั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานาน การพักผ่อนคลายที่ดีที่สุดคือการนอน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่กล้ามเนื้อลำตัวและคอได้พักอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตามต้องคงไว้ซึ่งส่วนโค้งของกระดูกสันหลังส่วนคอและส่วนเอว โดยการเลือกหมอนหนุนศีรษะที่ไม่สูงหรือต่ำเกินไปจนทำให้คออยู่ในท่าก้มหรือหงายผิดธรรมชาติ และสอดหมอนใบเล็กหนุนให้ข้อเข่าเอียงเล็กน้อย เพื่อรักษาสองส่วนโค้งของกระดูกสันหลังส่วนเอว และสอดหมอนข้างเมื่อนอนตะแคง เพื่อให้หมอนช่วยรองรับขาที่นอนบนไม่ให้หมุนเข้ดด้านในมากเกินไปจนทำให้กระดูกสันหลังบิดตัวตามไปด้วย

การเข้าใจโครงสร้างและการทำงานของร่างกาย จะช่วยให้สามารถใช้ร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม เลือกทำกิจกรรมต่างๆ ตามเป้าหมายได้โดยไม่เป็นการหักโหมหรือทำร้ายร่างกาย นอกจากนี้การจัดเวลาพักระยะสั้นๆ ในระหว่างวันหรือระหว่างชั่วโมงทำงาน แม้แต่การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็ช่วยให้อวัยวะได้พักและสามารถฟื้นกำลังกลับมาทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. Hoper, P.D. (1992) Preventing Low Back Pain. Baltimore: Williams & Wilkins.
2. Hochschuler, S.H., Cotler, H.B., Guyer, R.D. (1993) Rehabilitation of the Spine : Science and Practice. St. Louis: Mosby.
3. Braggins, S. (1994) The Back : functions, malfunctions and care. UK: Mosby.
4. Hamill, J., Knutzen, K.M. (1995) Biomechanical Basis of Human Movement. Baltimore: Williams & Wilkins.
5. Smith, L., Weiss, E.L., Lehmkuhl, L.D. (1996) Brunnstrom's Clinical Kinesiology, 5th edition. Philadelphia: F.A. Davis Company.
6. Jones, K. and Barker, K. (1996) Human Movement Explained. Oxford: Butterworth-Heinemann.

