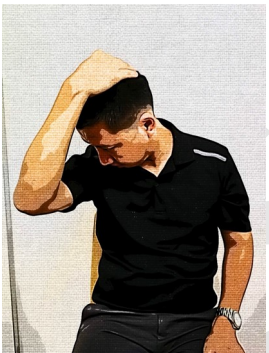


การยืดกล้ามเนื้อคอ

กล้ามเนื้อคอและบ่า



ใช้มือขวาโอบศีรษะทางด้านซ้าย
แล้วดึงศีรษะเอียงมาทางด้านขวา
และทำเช่นเดียวกันในด้านตรงข้าม



ให้หันหน้ามองหัวไหล่ข้างขวาแล้ว
ใช้มือขวาดึงศีรษะลงมาทางขวา
และทำเช่นเดียวกันในด้านตรงข้าม

กล้ามเนื้อหันหน้า



ใช้มือขวาจับบริเวณคางด้านซ้าย
แล้วดึงหน้าหันมาทางด้านขวา
และทำเช่นเดียวกันในด้านตรงข้าม

กล้ามเนื้อคอด้านหลัง



ใช้มือประสานกันบริเวณท้ายทอย
แล้วดึงศีรษะลงในท่าก้มหน้า

หมายเหตุ: แต่ละท่าทำค้างไว้ 10 วินาที
จำนวน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

กภ.รุ่งกานต์ บุญปียวงศ์
กภ.ทิพย์อาภรณ์ เรืองวุฒิสกุลชัย

ที่ปรึกษา

ศ.คลินิก นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒน์ศิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

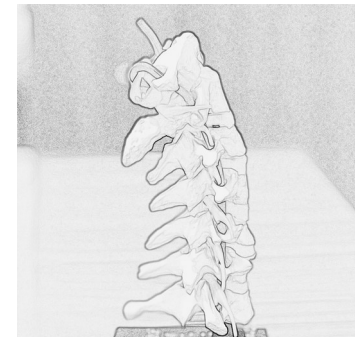
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กายภาพบำบัดสู่ประชาชน

เรื่อง ปวดคอ



สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาสัตตศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1021262

ปวดคอ

ปวดคอ (neck pain) เป็นอาการที่พบบ่อย รองลงมา
จากอาการปวดหลัง เนื่องจากคอเป็นอวัยวะที่บอบบาง เสี่ยงต่อ
การได้รับบาดเจ็บได้ง่ายและต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุของอาการปวดคอ

- อุบัติเหตุ เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์
ตกจากที่สูง และการถูกกระแทก
- ภาวะข้อเสื่อม ทำให้มีหินปูนเกาะที่กระดูกต้นคอ
และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเส้นประสาทคอ
เป็นผลทำให้เกิดอาการปวดร้าว ชา หรือกล้ามเนื้อ
อ่อนแรงร่วมด้วย
- การอักเสบติดเชื้อและเนื้องอก
- ท่าทางของคอที่ไม่ถูกต้อง เช่น อยู่ในท่าก้ม
หรือเงยคอเป็นระยะเวลานาน
- ความเครียดหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข้อแนะนำในการปฏิบัติเมื่อมีอาการปวดคอ

- เมื่อมีอาการปวดคออย่างเฉียบพลันให้พักการใช้คอและ
ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณที่มีอาการปวด ถ้ามีอาการปวดคอ
เรื้อรังให้ประคบด้วยความร้อน ครั้งละ 15-20 นาที
- รักษาท่าทางให้ถูกต้องในขณะทำงาน คือ อย่าอยู่ท่าใด
ท่าหนึ่งนาน ๆ ควรมีการเปลี่ยนท่าทางเป็นระยะ
- หมั่นบริหารคออย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อรอบคอและช่วยให้คอเคลื่อนไหวได้ดี

การบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ



ก้มหน้า ใช้มือข้างใดก็ได้วางที่บริเวณ
หน้าผาก ออกแรงต้านกับแรงที่
พยายามจะก้มหน้า



นั่งหน้าตรง พยายามดึงกลางเข้าชิดคอ



เงยหน้า ใช้มือประสานกันบริเวณ
ท้ายทอย ออกแรงต้านกับแรงที่
พยายามจะเงยหน้า



เอียงคอ ใช้มือขวาวางทางด้านข้างของศีรษะ
ออกแรงต้านกับแรงที่พยายามจะเอียงคอมา
ทางขวาและทำเช่นเดียวกันในด้านตรงข้าม



หันหน้า ใช้มือขวาวางบริเวณแก้มด้านขวา
ออกแรงต้านกับแรงที่พยายามจะหันหน้าไป
ทางขวาและทำเช่นเดียวกันในด้านตรงข้าม

หมายเหตุ: แต่ละท่าทำค้างไว้ 10 วินาที
จำนวน 10 ครั้ง วันละ 3 รอบ