

ทำอย่างไรเมื่อต้องขับรถนาน ๆ

อาการปวดเมื่อยและวิธีการบรรเทาอาการเบื้องต้น

ทั่วๆไปแล้ว อาการปวดบ่า กระบอกตา คอ หลัง หน้าขา (สะโพก) และน่อง เป็นอาการที่พบได้บ่อย เรามาลองดูสาเหตุและการบรรเทาอาการเหล่านี้กัน

เมื่อขับรถต้องใช้สายตามาก ไม่สามารถพักสายตาได้ ต้องเพ่งและมองไปข้างหน้าตลอด ถ้าหาแสงแดดจาก็จะทำให้ตาต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันการเพ่งสายตามีผลต่อท่าทางของคอ คือคอต้องตั้งตรงนานๆ ย่อมมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อคอ ทำให้กล้ามเนื้อคอทำงานหนักและเกิดอาการล้าได้ การเมื่อยล้าของคอส่งผลต่อการบีบรัดเส้นประสาทโดยเฉพาะที่ฐานกะโหลกด้านหลังทำให้ปวดศีรษะและกระบอกตาได้

วิธีการแก้ไขปัญหาปวดกระบอกตาและล้าของตา คือ ต้องใส่แว่นปรับสายตาหากมีปัญหาเรื่องสายตาสั้นหรือยาว จะช่วยลดการเพ่งในขณะที่ขับรถ และหากขับรถในเวลาแดดจัดควรใช้แว่นกันแดด เพื่อลดปริมาณแสงที่อาจทำให้ม่านตาทำงานหนักได้

ขณะที่พักรถ หรือช่วงติดไฟแดงอาจใช้เวลาเล็กน้อยที่จะมองไปยังต้นไม้ที่มีสีเขียว หรือหลังคาพักสายตาสักครู่ และหากเป็นไปได้การนวดบริเวณต้นคอและบ่า 2 ข้าง จะสามารถลดความตึงเครียด ของกล้ามเนื้อบริเวณนั้นส่งผลให้ความรู้สึกล้าลดลงได้

ในขณะที่ขับรถ กล้ามเนื้อบ่าจะทำงานเพื่อยกบ่าและแขนในการควบคุมพวงมาลัย หากการจับพวงมาลัยห่างจากตัวมากจะมีผลทำให้ต้องเอื้อมมือ ยึดแขนไปข้างหน้า กล้ามเนื้อบ่าและไหล่จึงทำงานมากขึ้นอีก และทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อบ่า และเกิดกล้ามเนื้ออักเสบได้มากที่สุด ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการคลำกล้ามเนื้อนั้นๆ จะพบล้าหรือปมแข็งในกล้ามเนื้อ เมื่อกดก็จะมีอาการเจ็บและร้าวได้

ดังนั้นการปรับระยะและความสูงของพวงมาลัยเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ต้องเข้าใจว่าในขณะที่ขับต้องตั้งนั่งหน้าหันส่วนหนึ่งไว้ที่พวงมาลัย ไม่เกร็งแขนและไหล่ตลอด การเกร็งและยกแขนนี้อาจทำให้การควบคุมพวงมาลัยทำได้ยากกว่าที่ควรจะเป็น



ภาพการหมุนไหล่

อย่างไรก็ตาม คุณสามารถลดอาการตึงและปวดเมื่อยบ่านี้ได้โดยการหมุนไหล่แบบกายบริหารของเด็กๆ ที่หมุนไหล่มาข้างหน้าและย้อนกลับหลัง โดยทำเมื่อหยุดพัก หรือหากเมื่อยในขณะที่ขับรถท่านสามารถทำการเบะไหล่ไปด้านหลัง และแอ่นตัวมาข้างหน้า หรือทำการหมุนไหล่ข้างเดียวได้ โดยพิจารณาถึงความปลอดภัยในขณะที่ขับเป็นหลัก



ภาพการยื่นเอวหลัง

สำหรับอาการปวดเมื่อยหลังเกิดขึ้นได้เนื่องจากทำนั่งเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลังมีแรงกดมากกว่าท่าอื่นๆ แม้ว่าจะมีเบาะพนักพิงก็ตาม แต่หลังที่อยู่ในลักษณะโค้งงอ ย่อมส่งผลต่อแรงดันในหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยมีแรงกดด้านหน้าหมอนรองกระดูกมากกว่าด้านหลัง หมอนรองกระดูกจึงมีแนวโน้มที่จะปลิ้นไปทางด้านหลัง และอาจเกิดปัญหาของหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทได้ เอ็นและกล้ามเนื้อที่อยู่ด้านหลังจะถูกยืดมากกว่าเมื่อหลังอยู่ในท่าตรง

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำเมื่อพักรถคือ ค่อยๆ ลงจากรถ ไม่ลุกแบบพรูดพราด และก่อนจะลุกขึ้นควรทำการยืดตัวและแอ่นหลังประมาณ 3-4 ครั้งก่อน แล้วค่อยลุกขึ้น และเมื่อลุกขึ้นแล้วควรทำการยืดหลังและแอ่นหลังในขณะที่ทำยืนอีก 10 ครั้ง

แล้วถึงจะทำการก้มหลังหรือใช้งานหลังได้ตามปกติ เหตุที่ทำให้ทำเช่นนี้เพราะว่าเอ็นที่อยู่ด้านหลังเมื่อนั่งนานๆ จะล้า ขาดความยืดหยุ่นตัว และถ้าก้มบิดตัว หรือใช้งานหลังหนักๆ (เช่น การยกของหนัก) การก้มขณะที่จะลุกจากรถ อาจมีผลต่อการเคลื่อนหรือปลิ้นตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังได้

หากเกิดอาการปวดเมื่อยล้าหลังขณะขับรถ คุณสามารถนำหมอนเล็กๆ สอดไว้ที่หลังส่วนล่างระหว่างเบาะกับหลังของคุณ เพื่อให้หมอนเป็นตัวดันให้หลังแอ่นตัวเล็กน้อย แต่ไม่ควรนั่งพิงหมอนนั้นตลอด เพราะจะเกิดความล้าต่อหลังได้เช่นกัน การขับรถเกี่ยวข้องกับอัตราโนมิตี ความเมื่อยล้ากล้ามเนื้อหน้าขาและน่องเกิดได้จากการทำงานที่ต้องขยับขาเพื่อการเหยียบเบรกและคันเร่ง

ขณะที่ถ้าขับรถเกี่ยวข้องกับอัตราโนมิตี จะมีอาการเมื่อยล้าขาซ้ายเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเหยียบคลัตช์ การแก้ไขหรือลดอาการปวดขณะขับรถสามารถทำได้โดยการหมุนข้อเท้าจิกปลายเท้า กระจกปลายเท้าขึ้น เหยียดปลายเท้าลงให้สุด โดยสามารถทำกับเท้าข้างซ้ายข้างเดียวในขณะขับรถ และหากเมื่อยหยุดพักแล้วคุณสามารถทำการหมุนหรือดัดต่อเท้าข้างขวา รวมทั้งทำการยืดกล้ามเนื้อหน้าขาได้ การยืดกล้ามเนื้อหน้าขาทำได้โดยยืนแล้วพับเข่าไปด้านหลังโดยเอามือช่วยจับเข่าอ้อมเข้ามายังกัน



ภาพการจิกและกระจกปลายเท้า

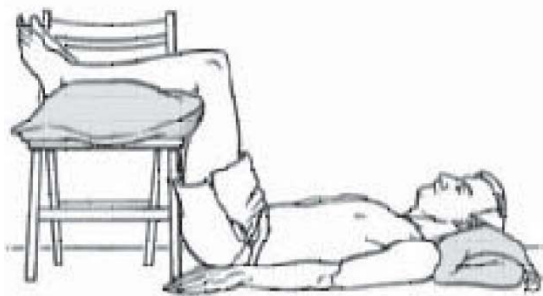


อย่างไรก็ตาม การขยับเขยื้อน ออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบรรเทาอาการเท่านั้น และหากทำขณะขับรถให้คำนึงถึงความปลอดภัยในการขับขี่เป็นหลักด้วย

สิ่งที่จะต้องทำที่สุดคือ การหยุดพักบ่อยๆ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้าล้างตา และทำการออกกำลังกายตามที่ได้อธิบายมา หรือทำการบิดขี้เกียจก็ได้ในลักษณะเหมือนการบิดขี้เกียจตอนเข้าก่อนลุกขึ้นมาอาบน้ำ และเมื่อถึงที่หมายแล้ว ควรทำการนอนยกขาสูง โดยการนอนราบกับพื้นแล้ว

ทำการยกขาแบบงอเข่าเล็กน้อยพาดกับเก้าอี้หรือโซฟา เพื่อให้เลือดไหลและนำเหลืองไหลกลับได้ง่ายขึ้น และทำให้หลังได้พักตัวลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังได้

-



ภาพการพักหลังและขา

ขณะที่นอนนั้น คุณอาจใช้ผ้าเย็นประคบที่ขาหรือคอเพื่อช่วยลดอาการตึงบริเวณฐานคอได้อีกด้วย

ที่มา : <http://www.doctor.or.th/article/detail/5706>

สำนักหอสมุดกลาง สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ผู้ส่ง นางจิราภรณ์ ชื่นปรีชา

งานเทคนิค

วันที่ 14 มกราคม 2558