



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



รู้จัก โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท อาการเป็นอย่างไร รักษาได้หรือไม่

จากการที่ดาราสาวโบกี้ไลอ้อน เผยว่า ตนเองป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท เพราะชอบนั่งไขว่ห้าง และนั่งเป็นเวลานาน ทำให้หลายคนเกิดความสนใจว่าโรคนี้มีอาการอย่างไร และมีวิธีรักษาอย่างไรบ้าง

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาทเกิดจากอะไร

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท หรือ Piriformis Syndrome เกิดจากกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิสบริเวณก้นไถลกับสะโพกไปกดทับเส้นประสาทไซอาติกที่อยู่ใกล้กัน ส่งผลให้รู้สึกปวดตื้อๆ บริเวณก้นร้าวไปยังขาด้านหลัง ลักษณะเหมือนไฟช็อตหรือแสบร้อน และรู้สึกเจ็บเมื่อกดในบริเวณดังกล่าว อาจมีอาการชาหรือเป็นตะคริวร่วมด้วย ซึ่งอาการจะรุนแรงมากขึ้นเมื่อนั่ง หรือยืนทำเดิมเป็นระยะเวลานานๆ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

อาการโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

- ปวดสะโพกหรือก้นเรื้อรัง
- ปวดสะโพกหรือก้นเวลาจะลุกหลังตื่นนอน
- ไม่สามารถนั่งนานๆ ได้ เนื่องจากอาการปวด
- อาการปวดสะโพกหรือก้นมักเป็นมากขึ้นเวลาขยับข้อสะโพก

อาการที่พบคือรู้สึกปวดลึกๆ บริเวณก้นร้าวไปยังขาด้านหลัง ลักษณะเหมือนไฟช็อตหรือแสบร้อน และรู้สึกเจ็บเมื่อกดในบริเวณดังกล่าว อาจมีอาการชาหรือเป็นตะคริวร่วมด้วย (ภาพจาก iStock)

อาการที่พบคือรู้สึกปวดลึกๆ บริเวณก้นร้าวไปยังขาด้านหลัง ลักษณะเหมือนไฟช็อตหรือแสบร้อน และรู้สึกเจ็บเมื่อกดในบริเวณดังกล่าว อาจมีอาการชาหรือเป็นตะคริวร่วมด้วย (ภาพจาก iStock)

กลุ่มเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

- ผู้ที่หักโหมออกกำลังกายมากเกินไป
- ผู้ที่ชอบวิ่งหรือทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวขาอย่างต่อเนื่องติดกันนานๆ
- ผู้ที่นั่งเป็นเวลานานๆ นั่งบนพื้นผิวแข็งๆ บ่อยๆ
- ผู้ที่ยกของหนักเป็นประจำ
- ผู้ที่เคยมีอาการกล้ามเนื้อสะโพกอักเสบ
- ผู้ที่เคยประสบอุบัติเหตุที่ส่งผลกระทบต่อกล้ามเนื้อสะโพก เช่น สิ้นล้ม ตกบันได จักรยานล้ม



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

วิธีการรักษาโรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท

โรคกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท สามารถทำการรักษาได้หลายวิธีตั้งแต่ การกินยา การฉีดยา การทำกายภาพบำบัด ไปจนถึงการผ่าตัด แต่ทั้งนี้ก็ต้องมีการปรับพฤติกรรมของตนเองร่วมด้วยเพื่อให้ผลการรักษาดีขึ้น เช่น

- หลีกเลี่ยงการใช้งานกล้ามเนื้อบริเวณนี้ เช่น การยืนหรือการนั่งท่าเดิมเป็นเวลานานๆ
- การใช้ยา เช่น ยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้อักเสบกลุ่ม NSAIDs
- การกายภาพบำบัด เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การนวด การใช้เครื่องมือทางกายภาพ
- การลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด
- การฉีดยาเพื่อคลายปมกล้ามเนื้อพรีฟอर्मิส
- การฉีดยาสเตียรอยด์ ยาชา
- การฉีดโบท็อกซ์
- การฉีดสารละลายกลูโคส



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

หากการใช้ยาและการทำกายภาพบำบัดไม่ได้ผล อาจต้องพิจารณาการผ่าตัด เพื่อลดการกดเบียดหรือคลายพังผืดบริเวณรอบๆ เส้นประสาทไซอาติก ซึ่งผู้ป่วย บางรายอาจจะมีอาการของโรคแม้ไม่ได้รับการผ่าตัดไปแล้ว

โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นหลังการลงเข็มคลายกล้ามเนื้อเฉพาะจุด หรือ การฉีดยาเพื่อคลายปมกล้ามเนื้อ (trigger point injection) ร่วมกับการทำ กายภาพบำบัดและมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำค่อนข้างต่ำในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด อาจใช้เวลา 2-3 เดือนเพื่อฟื้นตัว

สำหรับทำบริหารเพื่อบรรเทาอาการปวดจากกล้ามเนื้อสะโพกหนีบเส้นประสาท สามารถทำได้ดังต่อไปนี้

- ให้ออนราบกับพื้นแล้วชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง
- ยกข้อเท้าซ้ายมาวางพาดไว้บนเข่าขวา
- ใช้มือดึงเข่าขวาเข้าหาอกแล้วค้างไว้ นับ 1-10
- วางขากลับไปชันเข่าเช่นเดิม
- สลับมายกข้อเท้าขวามาวางพาดไว้บนเข่าซ้าย แล้วทำซ้ำในลักษณะเดียวกัน
- เมื่อทำครบทั้งซ้ายและขวา ให้นับเป็น 1 เซต
- ทำเช่นนี้ต่อเนื่อง 5-10 เซต ก็จะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้