



Text Neck Syndrome

อาการของโรค Text Neck Syndrome มีหลายระดับ โดยมีตั้งแต่อาการปวดเล็กน้อย มีอาการอักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า สะบัก และหัวไหล่ ไปจนถึงอาการที่สามารถสร้างปัญหารุนแรง เช่น อาการชา หรืออ่อนแรงของแขนและมือที่อาจเกิดจากความเสื่อมของแนวกระดูก หรือหมอนรองกระดูกคอ ซึ่งก่อให้เกิดการกดทับของไขสันหลังหรือรากประสาทบริเวณคอ

สังเกตอาการที่เป็นสัญญาณเตือนได้ดังนี้

- ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง ช่วงบริเวณคอ บ่า ไหล่ หรือสะบัก
- มีอาการอ่อนแรงของแขนและมือ
- มีอาการชา ปวดร้าวจากคอไปยังมือ

วิธีการป้องกัน Text Neck Syndrome

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงานมือถือ โดยปรับองศาของคอให้อยู่ในแนวตรงมากที่สุด
- จำกัดเวลาในการใช้มือถือ และลดเวลาในการทำงานอย่างเหมาะสม
- ควรให้มือถืออยู่ในแนวตรงระดับสายตา ไม่ก้มหลัง และไม่ห่อไหล่ขณะใช้งาน
- พักสายตา เปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะทุก 30 นาที ไม่อยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานานๆ
- ยืดกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ

รายการที่ได้รับ

- 1.รักษาโรค Text Neck Syndrome โดยการนวดกดจุดรักษา เป็นการกดจุดเพื่อคลายกล้ามเนื้อชั้นลึก อันเป็นสาเหตุหลักของอาการปวด และกดจุดสัญญาณต่างๆ เพื่อรักษาอาการหัวไหล่ติด รวมถึงการเขยื้อนข้อหัวไหล่ เพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ การรักษาในผู้ป่วยแต่ละรายอาจจะไม่เหมือนกันแล้วแต่อาการ และระยะของโรคหัวไหล่ติด
2. ประคบสมุนไพร ด้วยลูกประคบสมุนไพรสดเผ้าคราม เพื่อเป็นการลดอาการฟกช้ำ หรือเพื่อบรรเทาอาการปวดจากการกดจุดรักษา
3. ยาตำรับสมุนไพรที่ใช้ รักษาโรค Text Neck Syndrome กลุ่มยารสร้อน สุมุม เม้าเบือ เป็ร็ยว เค็ม ที่ช่วยกระจายเลือดลมที่คั่งค้างให้ไหลเวียนได้สะดวก ยารสสุ่มร้อน เพื่อกระจายลมและไฟ ถ่ายเส้น/คลายกล้ามเนื้อบริเวณที่มีอาการ