

# เล่นแท็บเล็ตมาก ระวังปวดคอ

มีนาคม 27, 2013 กก.กิมุกข์ สิงห์พิทักษ์

โลกยุคใหม่ เรียกได้ว่าเป็นโลกยุค 3G มองไปทางไหนก็เห็นแต่คนใช้คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต ไม่ก็สมาร์ทโฟน บางคนอยู่ในโลกส่วนตัว ในมือก็ถือเจ้าเครื่องแท็บเล็ต ทำเอาเราที่อยากจะไปพูดคุยด้วยต้องนั่งเหงาอยู่คนเดียว

อ้าว!! ก้ม ก้มหน้า ก้มได้อีก ก้มหน้ากันเข้าไป มองไปทางไหนก็เห็นแต่คนนั่งก้มหน้าเล่นคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต หรือไม่ก็เล่นสมาร์ทโฟน ทั้งเล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไลน์ อ่านอีบุ๊ก โหลดแอปต่างๆ หรือบางคนใช้คอมพิวเตอร์แท็บเล็ตพิมพ์งานเอกสาร นั่งก้มหน้าก้มตาอย่างเพิลิดเพิลินติดต่อกันนาน จาก 5 นาที นานเป็น 30 นาที จนถึงเป็นชั่วโมง นั่นแหละจึงเป็นสาเหตุของอาการปวดคอ บ้างก็ปวดบริเวณบ่า หรือสะบักตามมา จนทำให้คุณรู้สึกไม่สบาย และรำคาญ

ในที่นี่จะขอกล่าวถึงแต่เพียงอาการปวดคอจากการใช้งานคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตเท่านั้น แสดงว่าลักษณะท่าทางที่ไม่ดีขณะใช้งานแท็บเล็ต และระยะเวลาที่นานมีผลต่ออาการปวดคอได้

## ลักษณะท่าทางและพฤติกรรมการใช้งานที่ไม่ดีของผู้ใช้แท็บเล็ตมีแบบไหนบ้าง...มาดูกัน

จากการสำรวจผู้ใช้คอมพิวเตอร์แท็บเล็ต สามารถแบ่งลักษณะท่าทางการนั่งใช้งานได้ 3 รูปแบบ [1] ดังนี้

- รูปแบบแรก จะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์แท็บเล็ตที่ไม่ใส่เคส (กรอบ) และใช้มือข้างหนึ่งถือ (รูปที่ 1) หรือวางไว้บนตัก (รูปที่ 2) ในขณะที่ใช้อีกมือหนึ่งสัมผัสหน้าจอ



รูปที่ 1



รูปที่ 2

- รูปแบบที่สอง จะเป็นการวางคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตที่ใส่เคส (กรอบ) ของตัวเครื่อง แล้ววางไว้บนตัก โดยผู้ใช้จะใช้สองมือทำงานพร้อมกันในการสัมผัสหน้าจอ



รูปที่ 3

- รูปแบบที่สาม จะเป็นการวางคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตที่ใส่เคส (กรอบ) วางไว้บนโต๊ะ โดยหน้าจอจะถูกยกขึ้นด้วยมุมแคบๆ (น้อยกว่า 45 องศา) (รูปที่ 4 – 5)



รูปที่ 4



รูปที่ 5

จากลักษณะท่าทางและพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์แท็บเล็ต ในลักษณะดังกล่าว พบว่า ผู้ใช้งานจะนั่งก้มหน้า และอาจมีนั่งตัวงอ ห่อไหล่เป็นเวลานานถึงชั่วโมง โดยที่วางเครื่องแท็บเล็ตเหล่านั้นไว้ที่ตักหรือวางหงายบนโต๊ะ ลักษณะท่าทางและพฤติกรรมดังกล่าวไม่ใช่ท่าทางที่ดี ซึ่งจะมีผลต่อกระดูกสันหลังส่วนคอและกล้ามเนื้อของคอ ได้แก่

- แนวโค้งของกระดูกสันหลังส่วนคอ (มองทางด้านข้าง) จะลดลง และหากยังคงพฤติกรรมนี้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะยิ่งทำให้ส่วนโค้งของกระดูกสันหลังส่วนคอหายไป [4]
- กล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะทำงานหนักมากขึ้น เนื่องจากการก้มศีรษะค้างไว้ และหากยังคงพฤติกรรมนี้ต่อไปอีก สิ่งที่จะเกิดตามมาก็คือ กล้ามเนื้อคอด้านหน้าจะเกร็งมากขึ้น เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว ตึงและยึดรั้งได้ [4]
- หากมีพฤติกรรมนั่งก้มศีรษะและห่อไหล่ด้วย ก็จะมีผลต่อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าหัวไหล่และหน้าอก ตึงและยึดรั้งได้ [3]

- ในทางตรงกันข้าม กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ป่า และสะบัก ก็จะถูกยืดยาวออกจนเกิดความตึง เนื่องจากอยู่ในท่าทางก้มศีรษะและห่อไหล่เป็นเวลานาน ดังรูป มีผลทำให้กล้ามเนื้อดังกล่าวมีอาการปวด [3]
- กล้ามเนื้อคอด้านหลัง ป่า และสะบัก ที่ถูกยืดยาวออกจนมากเกินไป ก็จะทำให้ความแข็งแรง ความทนทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อดังกล่าวลดลง ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้มีอาการปวดมากขึ้น [3]
- 

### หากยังคงพฤติกรรมเหล่านี้อยู่...จะเกิดอะไรตามมาบ้าง

- ปวดกล้ามเนื้อคอ ป่า สะบักมากขึ้น จนอาจจะมีอาการปวดร้าวขึ้นศีรษะ ชมับ กระบอกตา เวียนศีรษะ หรือปวดร้าวไปที่หัวไหล่ ลงแขน บางรายมีขานิ้วมือร่วมด้วย [4]
- ท่าทางที่ก้มคอมากเกินไปต่อเนื่องเป็นเวลานาน ทำให้แรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนคอเพิ่มมากขึ้น อาจจะเพิ่มความเสี่ยงให้หมอนรองกระดูกคอบังพองออกไปทางด้านหลัง มีผลทำให้เกิดความเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลังในระยะยาว และอาจเคลื่อนออกมาได้ [4]

### แล้วจะเล่นแท็บเล็ตอย่างไร...ไม่ให้ปวดคอ

- ผู้ใช้ควรหาเคส (กรอบ) มาใส่ และวางคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตที่ใส่เคสวางไว้บนโต๊ะ โดยให้หน้าจอถูกยกขึ้นในมุมที่สูงระดับสายตา ประมาณ 45 องศา (วัดจากเส้นปกติในแนวนอนเทียบกับระดับของหน้าจอคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตที่ใส่เคส) [1],[2] (รูปที่ 6) เพื่อหลีกเลี่ยงลักษณะท่าทางที่ต้องนั่งก้มคอมากเกินไป และทำนั่งตัวงอ ห่อไหล่ ป้องกันไม่ให้กล้ามเนื้อคอทางด้านหลัง ป่า และสะบักเกิดความตึง
- จัดทำนั่งให้เหมาะสม โดยนั่งคอและหลังตรง พิงพนักเก้าอี้ นั่งเก็บคางเล็กน้อย ผายไหล่เล็กน้อย การวางมือและแขนสัมผัสหน้าจอแท็บเล็ต ควรอศอก 90 องศา การวางตำแหน่งขาและเท้า ควรจัดทำให้นั่งอสะโพก เข่า และข้อเท้าทำมุม 90 องศา (รูปที่ 6) ซึ่งจะเป็นท่าทางที่ถูกต้อง ช่วยลดการบาดเจ็บ อาการปวด และความตึงของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นจากท่าทางที่ไม่ดีได้



รูปที่ 6

- เปลี่ยนท่านั่งทุกๆ 15 นาที ไม่นั่งก้มหน้าติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเปลี่ยนท่าเป็นมองตรง หรือมองไปไกลๆ (มองต้นไม้ ธรรมชาติ หรือจุดที่สบายตา) เป็นการพักสายตาไปในตัว

- ไม่นั่งเล่นแท็บเล็ตติดต่อกันนานเกิน 1-1.5 ชั่วโมง [2]
- ออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ สะบัก และยึดกล้ามเนื้อคอ หัวไหล่ทางด้านหน้า ซึ่งเป็นการบริหารเพื่อปรับท่าทางของศีรษะ ไหล่ และท่อนั่งที่ไม่ดี
- กรณีมีอาการปวดคอ ปวด หรือสะบัก ให้ประคบด้วยความร้อนบริเวณดังกล่าวนานประมาณ 20 – 30 นาที ตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อคอ ปวด และสะบักที่ตึง หรืออาบน้ำอุ่น ให้น้ำอุ่นไหลผ่านกล้ามเนื้อที่ตึง และพักการใช้งานด้วยการนอนพัก ก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายความตึง ลดอาการปวดได้
- หากปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าว อาการยังไม่ดีขึ้น แนะนำให้ปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อตรวจประเมินรักษาด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด ได้แก่ การประคบด้วยความร้อน – เย็น การนวด ยึดกล้ามเนื้อ ใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดต่างๆ (อัลตราซาวด์ เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าลดปวดหรือคลายกล้ามเนื้อ) ตลอดจนแนะนำท่าออกกำลังกายเพื่อยึดกล้ามเนื้อที่ตึง ออกกำลังกายเพื่อปรับท่าทางของศีรษะ ไหล่ ท่อนั่งที่ไม่ดี และปรับพฤติกรรมท่าทางการใช้งานแท็บเล็ต

### แนะนำท่าออกกำลังกาย...เพื่อลดและป้องกันอาการปวด

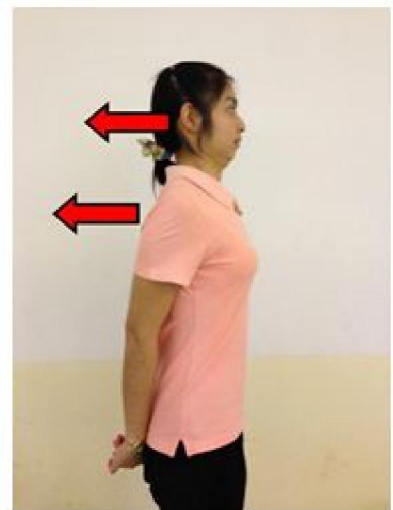
- **ทำยึดกล้ามเนื้อคอ และบ่า (รูปที่ 7):** ค่อยๆ ยึดกล้ามเนื้อให้รู้สึกตึงมากที่สุด แต่ไม่รู้สึกปวด ค้างไว้ 10 – 30 วินาที สลับซ้าย – ขวา ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง ทำได้ตลอดวัน
- **ทำยึดกล้ามเนื้อหัวไหล่ทางด้านหน้า (รูปที่ 8):** ค่อยๆ ยึดกล้ามเนื้อให้รู้สึกตึงมากที่สุด แต่ไม่รู้สึกปวด มือสัมผัสฝ่าผืน ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง ทำได้ตลอดวัน สำหรับท่านี้นอกจากจะยึดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าแล้ว ยังช่วยยึดกล้ามเนื้อแขน มือ และเส้นประสาทด้วย ขณะที่ทำท่านี้น หากมีอาการชาฝ่ามือ ให้หยุดทำทันที พักจนกว่าอาการชาจะหายไปแล้วค่อยเริ่มยืดใหม่
- **ท่าบริหารเพื่อปรับแนวกระดูกคอ ศีรษะ และไหล่ (รูปที่ 9):** ให้นั่ง หรือยืนหลังตรง แเบะไหล่ทั้ง 2 ข้างให้สะบักหุบเข้าหากัน ดึงคางกลับเข้ามา ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง ทำได้ตลอดวัน



รูปที่ 7



รูปที่ 8



รูปที่ 9

“หากคุณปฏิบัติได้ดังนี้ คุณก็จะสามารถเล่นแท็บเล็ตได้อย่างมีความสุข ไม่มีอาการปวดคอมากจนใจอีกต่อไปครับ”

### เอกสารอ้างอิง

1. Arip. iPad ทำให้ผู้ใช้ "ปวดคอ" ได้จริงหรือ? [homepage on the internet]: January 27,2012. Available from: <http://www.arip.co.th/news.php?id=414776>
2. Health2u in health directory Knowledge. วิธีป้องกันปวดคอปวดไหล่จากแท็บเล็ต+โน้ตบุค [homepage on the internet]: October 21,2012. Available from: <http://health2u.exteen.com/20121021/entry>
3. Myers T. Anatomy trains 2 ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2009.
4. Sahrman S. Movement system impairment syndromes of the extremities, cervical and thoracic spines. St Louis: Mosby; 2011.

เรียบเรียงโดย นักกายภาพบำบัด ภิมุข สิงห์พิทักษ์

ที่มา <http://www.pt.mahidol.ac.th/knowledge/?p=86>