

เดินคุยโทรศัพท์... เสี่ยงกล้ามเนื้อเสื่อม



หนุ่ม ๆ สาว ๆ มักนิยมสื่อสารกันทางโทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่าสะดวกสบายเพราะสามารถคุยกันได้ทุกที่ทุกเวลา หรือแม้กระทั่งการเดินคุยโทรศัพท์ที่หลายคนปฏิบัติไม่ได้เลยว่าจะคุยระหว่างที่เดินอยู่บ่อย ๆ หากคุยไม่นานและไม่ประจำก็ไม่พบบัญชีปัญหาอะไร แต่สำหรับใครที่คุยนาน ๆ และกระทำบ่อย ๆ ระวังให้ดี!..อาจจะมีอาการปวดหลังได้ง่ายและมีผลในระยะยาว คือกล้ามเนื้อเสื่อมนั่นเอง

กพ.ดร.ไธต บุรณะสมบัติ นายกสมการแพทย์ โครโรแพรคติกแห่งประเทศไทย ให้ความรู้ว่า ปกติร่างกายของเราระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและการหายใจทำงานร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันอย่างสมดุล ยกตัวอย่าง การเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำจีนโยคะ มีการใช้ระบบหายใจเข้า-ออกในการเคลื่อนไหวในบางท่าเพื่อให้เหมาะสมกับ สำหรับในชีวิตประจำวันก็เช่น



* ถ้าเราสังเกตจะพบว่าเวลาเรายกเท้าหรือก้าวเท้าขึ้นจะหายใจเข้า ในขณะที่เดินขึ้นถ้าเราเหยียบเท้าลงจะหายใจออก

โดยเวลาเราหายใจเข้า-ออกจะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อรวมถึงโครงสร้างของกระดูกสันหลัง เช่น

กระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกก้นกบ ในการงอตัวหรือพับตัวจะมีการเกี่ยวข้องในการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วย ฉะนั้นในเวลาที่เราต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาพร้อม ๆ กัน เช่น ขึ้นคุยโทรศัพท์หรือเดินคุยโทรศัพท์ไปด้วยหรือเดินแบบรีบ ๆ ไปด้วย ระบบการหายใจจะไม่ปกติ คือจะสั้นลงและถี่ขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อหรือการคลายตัวของกล้ามเนื้อจะทำได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อมากขึ้นและทำงานไม่สัมพันธ์กันระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบโครงสร้าง จึงทำให้การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อผิดปกติ

เมื่อการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อผิดปกติจะมีการดึงให้กระดูกสันหลังหรือกระดูกเชิงกรานเคลื่อนผิดตำแหน่งไป ทำให้เกร็งที่กล้ามเนื้อช่วงขา คอ และมืออาการปวดหลัง คอและศีรษะได้หรือถ้าขึ้นคุยโทรศัพท์นาน ๆ จะทำให้ปวดข้อมือและข้อศอกเพิ่มด้วย เพราะแขนอยู่ในท่าอและพับนาน

วิธีป้องกันที่ต้องระวังอันดับแรกคือ การใช้โทรศัพท์ ถ้าหากเราคุยประมาณ 2-3 นาที ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าจำเป็นต้องคุยระยะเวลานานกว่านั้น ควรหาที่นั่งที่สะดวกหรือนั่งพิงพนักเก้าอี้เพื่อให้หลังมีการถ่ายเทน้ำหนักและมีการรับน้ำหนักอย่างถูกต้อง รวมทั้งทำให้มีสมาธิในการคุยโทรศัพท์ด้วย เพราะบางครั้งหากเดินคุยโทรศัพท์อาจทำให้

เสียสมาธิและประสมอุบัติเหตุได้ เช่น สะดุดหลัง หรือถูกรถชน แต่ถ้าจำเป็นจริง ๆ ที่ต้องเดินคุยเราอาจจะใช้สมอลล์ ทอล์ก หรือบลูทูธ ก็ได้ อย่างไรก็ตามที่ถ้าเราขึ้นคุยโทรศัพท์นาน ๆ อยู่ในท่าเดิม ๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากเกินไป และคลายตัวไม่ได้ ทำให้ค้าง เราเรียกว่า อาการ Muscle Spasm โดยมีอาการเจ็บปวดค่อนข้างรุนแรง ซึ่งต้องใช้ยาทาหรือทำกายภาพบำบัดซึ่งขึ้นอยู่กับอาการ หรือถ้าเจ็บ

มากไม่ควรผืน ให้พยายามค่อย ๆ บีด
กล้ามเนื้อออกมาแล้วค้างไว้ 30 วินาที
จากนั้นใช้น้ำร้อนประคบแล้วใช้ยาทา

ใครที่ยังมีพฤติกรรมเช่นนี้อาจจะมี
ผลกระทบในระยะยาวกลายเป็นการบาดเจ็บ
เจ็บจากพฤติกรรมซ้ำซ้อน โดยการที่เรา
ยืนหรือเดินคุยโทรศัพท์นาน ๆ ในท่า
เดิมทุกวัน ถือเป็นบุคลิกภาพที่ไม่ถูก
ต้อง อาจก่อให้เกิดความเสื่อมสภาพเร็ว
กว่าปกติของกระดูกหรือมีอาการบาดเจ็บ
ของกล้ามเนื้อซ้ำซ้อนจนเกิดเป็นพังผืด
ไปยึดคามบริเวณของข้อทำให้เคลื่อนไหว
หรือขยับตัวยากขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพ
ชีวิตที่ไม่มีความสุขในอนาคต.