



คอ นั้นประกอบไปด้วยกระดูกสันหลัง, ไขสันหลัง (ส่วนต่อของระบบประสาทส่วนกลางจากสมอง), หมอนรองกระดูกสันหลัง, และเนื้อเยื่อต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ, เส้นเอ็น หรือเอ็นยึด กระดูกสันหลัง ช่วยป้องกันไขสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลัง



ช่วยดูดซับแรงกระแทกเหมือนเป็นเบาะรองกระดูกและให้สารอาหารแก่ข้อ สิ่งนี้ช่วยให้เรากัมศีรษะและลำคอได้ คอเคล็ด คือ การยึดตัวหรือฉีกขาดของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เส้นเอ็นเป็นมัดของเนื้อเยื่อที่ยึดกล้ามเนื้อและกระดูกไว้ด้วยกัน คอเคล็ดคืออาการบาดเจ็บที่พบได้ทั่วไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะเล่นกีฬาหรือการสะบัดศีรษะหน้าหลังอย่างรวดเร็ว(วิพแลช)

สาเหตุโรคคอเคล็ดเกิดจากอะไร?

สาเหตุที่พบได้บ่อยคือ ล้ม, อุบัติเหตุ การรยนต์(วิพแลช), นิ่งพิดท่า(เช่น นิ่งหน้าคอมพิวเตอร์), การบาดเจ็บที่



ศีรษะและลำคอ, การใช้กล้ามเนื้อคอมากเกินไป การปะทะกันในการเล่นกีฬาเช่น ฟุตบอลสามารถทำให้เกิดอาการคอเคล็ดหรืออาการบาดเจ็บที่มากกว่านั้นได้ (กระดูกหัก) ทักษะการยืดหยุ่นและป้องกันตัวในกีฬาฟุตบอลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเอาหัวพุ่งชนฝ่ายตรงข้ามทำให้มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคกระดูกต้นคอหัก สมรรถภาพทางกาย, การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ, การฝึกฝนและการใช้อุปกรณ์การฝึกที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของอาการบาดเจ็บที่ลำคอ

อาการของโรคคอเคล็ดมีอะไรบ้าง?

อาการของโรคคอเคล็ด ประกอบไปด้วย การปวดแบบตื้อๆ หรือการเกิดตะคริวที่



บริเวณกล้ามเนื้อหลังหรือข้างลำคอ อาการมักแย่ลงจากการขยับคอและมีขยับ
องศาได้น้อยลงกว่าเดิม กล้ามเนื้อหลังและไหล่อาจกระตุกและเจ็บได้ อาการอื่น ๆ
ที่อาจเป็นได้คืออาการปวดหัว, คอแข็ง, มีปัญหาในเรื่องการนอน, มีปัญหาการมอง
ขึ้นลง การบาดเจ็บของเส้นประสาทและเส้นเลือดและกระดูกหัก ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ
กัน ซึ่งมักจะมีรุนแรงกว่าและสัมพันธ์กับผลการตรวจร่างกายที่แตกต่างกัน

วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยจากประวัติทางการแพทย์
กายภาพ การตรวจและการทดสอบภาพเพิ่มเติมตามที่
ระบุ สิ่งเหล่านี้มักจะรวมถึงรังสีเอกซ์ แม้ว่าจะมี
การศึกษาเพิ่มเติม เช่น MRI ,CT, myelography
(การถ่ายภาพไขสันหลัง) และ radionuclide การ
สแกนอาจจำเป็นในบางกรณี อาจทำ MRI ได้หากแพทย์ต้องการภาพที่ชัดเจนขึ้น
โครงสร้างเนื้อเยื่ออ่อนของคอ เช่น หมอนรองกระดูก เส้นประสาท และกล้ามเนื้อรอบ
คอหรือเอ็น การสแกน CT มีประโยชน์หากพิจารณาถึงการแตกหัก
Electromyography (EMG) อาจทำได้หากการกดทับเส้นประสาททำให้เกิดอาการ
อ่อนแรง ปวด และ/หรือชา หรือรู้สึกแปลบๆในอ้อมแขน



การรักษา

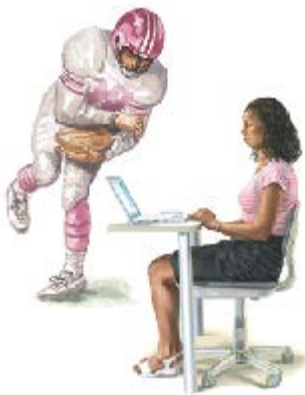
การรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุ สำหรับการบาดเจ็บแพทย์อาจ
แนะนำให้ใช้น้ำแข็งประคบบริเวณนั้นเป็นเวลา 2 ถึง 3 วัน
แล้วนำไปประคบร้อน (แผ่นประคบร้อนหรืออาบน้ำอุ่น)
ต้านการอักเสบNSAIDs อาจช่วยลดอาการปวดได้
สำหรับอาการปวดรุนแรงที่ไม่ตอบสนองต่อยาต้านการอักเสบและอะเซตามิโนเฟน ยา
แก้ปวดหรือยาคลายกล้ามเนื้ออาจมีประโยชน์ การพักระยะสั้น การยืดกล้ามเนื้อเบาๆ
การฉีดสเตียรอยด์หรือลิโดเคน และการพักระยะสั้น ก็เช่นกัน การบำบัดทาง
กายภาพอาจลดความเจ็บปวดด้วยการรักษาความร้อนลึก การดึง และการออก



กล้ามเนื้อ ยาทั้งหมดมีผลข้างเคียง NSAIDs อาจทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย เป็นแผล
ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ มีปัญหาในการได้ยิน หรือมีพื่นขึ้น ผลข้างเคียงของ
กล้ามเนื้อ ยาคลายเครียดคืออาการง่วงนอน วิงเวียน และพदन

ควรไม่ควร

- ✓ กินยาตามแพทย์สั่ง
- ✓ พบแพทย์ของคุณหากคุณมีผลข้างเคียงจากการใช้ยา
- ✓ ใช้อุปกรณ์และเทคนิคกีฬาที่เหมาะสม
- ✓ ใช้วิธีบำบัดที่ดีในการนั่งและยืน หยุดพักและยืดตัวบ่อย ๆ
- ✓ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการใช้หมอนรองกระดูก
- ✓ ออกกำลังกายทุกวัน
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการชาหรือรู้สึกเสียวแปลิบๆที่แขนของคุณหรือจุดอ่อนที่
สำคัญของคุณ



✗ อย่านอนคว่ำ

✗ อย่ารอช้าเพื่อดูว่าจะมีผลข้างเคียงจากยาหรือไม่

