

# ภาวะกระดูกสันหลังเสื่อม กดทับเส้นประสาท



หน้าที่หลักของกระดูกสันหลังมี 2 อย่าง คือ

- 1 ช่วยปกป้องเส้นประสาทที่ออกมาจากสมอง
- 2 ช่วยรับน้ำหนัก ทำให้เราบิดตัว ก้ม และยืนได้โดยไม่เจ็บปวด

## ภาวะหมอนรองกระดูกเคลื่อนหรือเสื่อม เกิดขึ้นได้อย่างไร?

- 1 สำหรับกลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่จะเป็นการเสื่อมสภาพเอง เนื่องจากหมอนรองกระดูกจะเริ่มเสื่อมตั้งแต่อายุ 25 ปีขึ้นไป โดยในช่วงอายุของวัยทำงานที่พบบ่อยที่สุดคือ 30-40 ปี โดยปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เป็น คือ น้ำหนักตัวเยอะ สูบบุหรี่จัด นั่งทำงานนาน ๆ หรือต้องก้ม ๆ เงย ๆ ยกของหนัก
- 2 สำหรับกลุ่มอายุ 65 ปี ขึ้นไป จะพบลักษณะของกระดูกที่เริ่มงอก หรือย้อยเพราะมีแคลเซียมมาเกาะจนไปรบกวนเส้นประสาท

**อาการจาก  
ภาวะกระดูกสันหลังเสื่อม  
กดทับเส้นประสาท**

1. ปวดหลัง

2. ปวดหลังร่วมกับอาการปวดร้าวลงสะโพก  
ปวดร้าวลงขา หรือร่วมกับมีอาการชา  
อ่อนแรงหรือว่าชาลิบ

## การรักษาโรค

- 1 รับประทานยา กายภาพบำบัด ฉีดยาเข้าสันหลัง บริเวณเส้นประสาทที่โดนกดทับ และลดปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ลดน้ำหนักตัวลง 5-10% งดสูบบุหรี่ งดออกกำลังกายบางประเภทที่กระทบกระเทือนกระดูกสันหลัง
- 2 การผ่าตัด ได้แก่ การเจาะรูแก้ไขการกดทับเส้นประสาท อย่างเดียว กรณีเป็นไม่มากและโครงสร้างของกระดูกสันหลัง ยังมั่นคงแข็งแรงดี หรือการผ่านตัดแก้ไขการกดทับเส้น พร้อมกับการเสริมกระดูกสันหลังด้วยโลหะ หรือเปลี่ยนหมอนรองกระดูก โดยมีเทคนิคการเจาะรูแผลเล็กได้เช่นกัน



ที่มา : รศ. นพ.วิชาญ ยิ่งศักดิ์มงคล

ข้อมูล ณ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2563