

ยืดกล้ามเนื้อส่วนที่ตึง

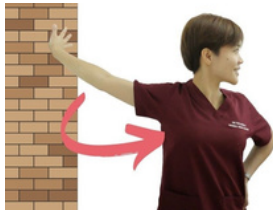
ในแต่ละท่า ยืดค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง

เพิ่มความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อที่ อ่อนแรง

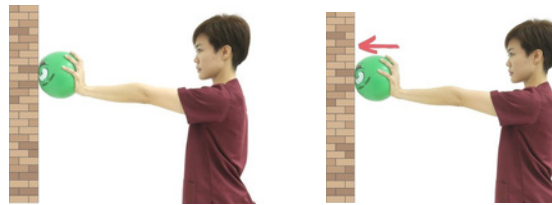
- กล้ามเนื้อคอชั้นใน



- กล้ามเนื้อส่วนอก



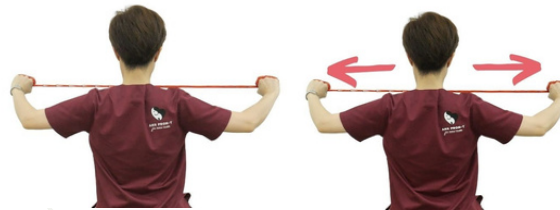
- กล้ามเนื้อสะบัก ด้านนอก



- กล้ามเนื้อคอด้าน
หลัง



- กล้ามเนื้อสะบัก ด้านใน



- กล้ามเนื้อคอด้านหน้า



- กล้ามเนื้อสะบัก
ด้านล่าง



ภาวะไหล่ห่อ คอยื่น (Upper cross syndrome)



ภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาวะไหล่ห่อ คอยื่น (Upper cross syndrome)

ภาวะไหล่ห่อคอยื่น (upper cross syndrome) คือ ภาวะการทำงานที่ไม่สมดุลกันของกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ และอก โดยกล้ามเนื้ออกและบ่ามีความตึงตัวมากขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อรอบสะบัก กล้ามเนื้อคอด้านหน้าชั้นลึก อ่อนแรง

ข้อสังเกตของ upper cross syndrome

- หลังงอ ไหล่จุ่ม บ่ายก คางยื่น
- กระดูกสันหลังส่วนคอแอ่น และหลังค่อม

สาเหตุ

- นั่งหลังค่อมขณะทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานาน เช่น ใช้สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ อ่านหนังสือ เล่นเกมส์ และขับรถ
- การออกกำลังกายที่เน้นเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนอกที่มากเกินไป

อาการแสดง

- ปวดคอ บ่า ไหล่
- การจำกัดการเคลื่อนไหวของคอ
- ปวดศีรษะ
- อาการชาลงแขน ข้อศอก มือ

แนวทางการรักษา ทางกายภาพบำบัด

- ลดปวดด้วยการประคบร้อนบริเวณที่มีอาการ



- การใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดเพื่อลดปวด
- การปรับพฤติกรรมและท่าทางในการทำงาน
- ออกกำลังกายเพื่อสร้างความสมดุลของกล้ามเนื้อ (ยืดกล้ามเนื้อ และ เสริมความแข็งแรง)