



## คอตกหมอน ทำยังไงดี !!!

ผู้เขียน แพทย์จีน ฉีรา อารีย์ (หลิน ซี หยวน)



เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าวันหนึ่ง สังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเอง เอ๊ะ!! ทำไมจึงรู้สึกเจ็บตรงบริเวณต้นคอ หันคอไม่ได้ เอี้ยวคอไม่ได้ หันคอที่ต้องหันไปทั้งตัวเหมือนหุ่นยนต์ หรือแคชยันท์ หัวนิดหน่อยก็เจ็บมาก อาการแบบนี้แสดงว่าคุณอาจจะมีอาการที่เรียกว่า “คอตกหมอน” หรือ “กล้ามเนื้อคออักเสบเฉียบพลัน”

สาเหตุของคอตกหมอนส่วนใหญ่มักเกิดจากหมอนที่เราหนุนนอน ไม่เหมาะสมกับสรีระของศีรษะและคอของเรา หมอนของบางตนอาจจะสูงไปต่ำไป หรือใช้งานมาเป็นระยะเวลาานทำให้คุณภาพหรือวัสดุก็เสื่อมถอยไปตามกาลเวลา จึงเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการคอตกหมอนได้ ส่วนสาเหตุต่อมาคือเกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อบริเวณคอมากเกินไป เช่น นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาาน หรือนั่งขับรถหลายๆชั่วโมง จนทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเกิดการแข็งตึง เมื่อเวลาหันหรือเอี้ยวคอโดยฉับพลันก็ทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อคออักเสบเฉียบพลันได้เช่นกัน นอกจากนี้สาเหตุข้างต้นแล้วในทางแพทย์แผนจีนมองว่าอาการดังกล่าวเกิดจากสาเหตุที่

บริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่าไหล่ ได้รับลมหรือความเย็น จึงทำให้การไหลเวียนเลือดและซีเกิดการติดขัด เมื่อเกิดการติดขัดเลยแสดงออกมาที่อาการปวดนั่นเอง (不通则痛)

เมื่อเราทราบถึงสาเหตุของอาการคอตกหมอนแล้ว มีวิธีแก้ไขอย่างไรเพื่อบรรเทาเมื่อเกิดอาการคอตกหมอนกันค่ะ

- 1. ประคบเย็น** เมื่อเริ่มมีอาการปวดควรประคบเย็นบริเวณคอเพื่อช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ คอ โดยประคบเย็นประมาณ 15-20 นาที ทำซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง
- 2. นวดกดคลึงเบาๆ** ใช้นิ้วโป้งนวดกดคลึงเบาๆบริเวณกล้ามเนื้อคอที่แข็งใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที จนรู้สึกกล้ามเนื้อนิ่มลงหรือความปวดลดลงแล้วหยุด ถ้าหากกดแรงหรือนวดนานเกินไป อาจจะทำให้ปวดอักเสบมากกว่าเดิม โดยทำวันละ 1-2 ครั้ง
- 3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณช่วงคอด้วยวิธีก้มศีรษะ – เงยศีรษะ – หันซ้าย – หันขวา – เอียงซ้าย – เอียงขวา โดยแต่ละท่าให้ทำแล้วให้มีความรู้สึกตึงเล็กน้อยและทำค้างไว้ 10 วินาที วันละ 3 รอบ

โดยปกติอาการคอตกหมอนจะสามารถบรรเทาอาการได้เองภายใน 2-3 วัน เมื่ออาการดีขึ้น เราก็ควรหันมาใส่ใจกับการดูแลกล้ามเนื้อคอเพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ โดยเริ่มจากหมอนคูกาย ที่ใช้หนุนนอนทุกคืนลองสังเกตว่าใช้นานแล้วหรือยัง เหมาะกับสรีระของเราหรือไม่ เมื่อท่านพบเจอหมอนคูกายแล้ว ก็ควรหาเวลาหมั่นออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำเพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นรองรับเหตุการณ์ต่างๆได้ในทุกสภาพและทุกโอกาสนะคะ

บทความหน้าหมอนจะมาบอกเคล็ดลับกวดรักษาอาการคอตกหมอนกัน ว่าแต่จะเป็นจุดไหน กดยังไง ลองติดตามกันในบทความต่อไปนะคะ

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียว แพทย์แผนจีน  
ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only.  
It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

**กรุงเทพฯ :** เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

**โคราช :** เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

<http://www.huachiewtcm.com>