

โพรงกระดูก สันหลังตีบแคบ

Spinal stenosis

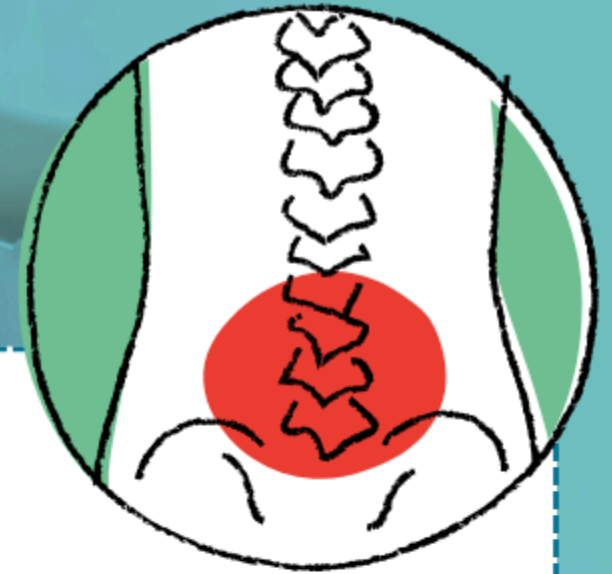


ภาวะโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ (SPINAL STENOSIS)

เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของโพรงกระดูกสันหลังที่แคบผิดปกติ ซึ่งส่งผลให้
เส้นประสาทไขสันหลังถูกกดทับ มักพบบ่อยที่สุดในหลังส่วนล่าง
ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลังที่เกี่ยวข้องกับโรคข้อเข่าเสื่อม

ผู้ป่วยที่เป็นโรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบอาจไม่แสดงอาการใด ๆ ในขณะที่
ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการปวด รู้สึกเสียวแปล็บ มีอาการชาและกล้ามเนื้ออ่อนแรง
และเมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ อาการอาจแย่ลงเรื่อย ๆ

ในกรณีที่อาการของโรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบร้ายแรง แพทย์อาจแนะนำให้
ให้เข้ารับการผ่าตัดเพื่อเพิ่มพื้นที่ให้เส้นประสาทไขสันหลังหรือเส้นประสาท



อาการ

- จะเกิดอาการชา หรือรู้สึกเสียวแปล็บตามมือ แขน หรือเท้าและขา
- รู้สึกมือ แขน หรือเท้าและขาอ่อนแรง
- มีปัญหาเกี่ยวกับการเดินและการทรงตัว เดินได้ไม่ไกล
- มีอาการปวดคอ หรือหลังส่วนล่าง
- มีอาการปวดหรือตะคริวในขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง
- จะเกิดขึ้นเมื่อต้องยืนหรือเดินนาน ๆ โดยจะหายได้เองเมื่อนั่งตัวไปข้างหน้าหรือนั่งลง
- ในกรณีที่รุนแรง ผู้ป่วยอาจรู้สึกถึงความผิดปกติในลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ

วิธีการรักษา



ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง
กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



กายภาพบำบัด ลดปวด
ส่งเสริมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ



รักษาโดยการใช้ยา
ควบคุมอาการปวดและชา



รักษาโดยการผ่าตัด
แก้ไขการกดทับเส้นประสาท



“

การออกกำลังกายในภาวะ
โพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ

Pace wellness

SPINAL
STENOSIS

”

ท่าที่ 1



เริ่มจากท่านอนหงาย
ชันเข่า ใช้มือจับบริเวณขอบ
กางเกง เขม่วหน้าท้อง
จากนั้นแอ่นสะโพกขึ้น
และลงซ้ำ ๆ
10-20 ครั้ง

ท่าที่ 2

เริ่มจากท่านอนหงาย
ขาข้างหนึ่งเหยียดตรง
และกอดเข้าอีกข้างชิดอก
ให้ได้มากที่สุด
ค้างไว้ 10-20 วินาที
ทำซ้ำ 3 ครั้ง
จากนั้นสลับทำอีกข้าง



ท่าที่ 3

เริ่มจากท่านอนหงาย
กอดเข่าทั้งสองข้างชิดอก
ให้ได้มากที่สุด
ค้างไว้ 10-20 วินาที
ทำซ้ำ 3 ครั้ง



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



081-974-6690



Pace wellness clinic



@pacewellness

หรือ Scan QRCode

