

## ทำอย่างไรเมื่อต้องขับรถนานๆ

ฉบับนี้ ผู้เขียนเองได้รับคำบอกเล่าจากน้องสาวของผู้เขียนหลังจากที่เธอได้ขับรถติดต่อกัน 5 ชั่วโมงว่าน่าจะแนะนำการลดอาการปวดที่เกิดขึ้น เพราะแม้ว่าจะปรับเบาะและทุกสิ่งดีแล้ว แต่ถ้ายังต้องขับรถนานๆ ก็สามารถทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยอย่างแน่นอน

## อาการปวดเมื่อย และวิธีการบรรเทาอาการเบื้องต้น

ทุกๆ ไปแล้ว อาการปวดบ่า กระบอกตา คอ หลัง หน้าขา (สะโพก) และน่อง เป็นอาการที่พบได้บ่อย เรามาลองดูสาเหตุและการบรรเทาอาการเหล่านี้กัน

เมื่อขับรถต้องใช้สายตามาก ไม่สามารถพักสายตาได้ ต้องเพ่งและมองไปข้างหน้าตลอด ถ้าหากแสงแดดจ้าก็จะทำให้ตาต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันการเพ่งสายตามีผลต่อท่าทางของคอ คือ

คอต้องตั้งตรงนานๆ ย่อมมีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อคอ ทำให้กล้ามเนื้อคอทำงานหนักและเกิดอาการล้าได้

การเมื่อยล้าของคอ ส่งผลต่อการบีบรัดเส้นประสาท โดยเฉพาะที่ฐานกะโหลกด้านหลัง ทำให้ปวดศีรษะและกระบอกตาได้

## วิธีการแก้ไขปัญหาปวดกระบอกตาและล้าของตา คือ

ต้องใส่แว่นปรับสายตาหากมีปัญหาเรื่องสายตาสั้นหรือยาว จะช่วยลดการเพ่งในขณะที่ขับรถ และหากขับรถในเวลาแดดจัด ควรใช้แว่นกันแดด เพื่อลดปริมาณแสงที่อาจทำให้ม่านตาทำงานหนักได้

ขณะที่พักรถ หรือช่วงติดไฟแดง

อาจใช้เวลาเล็กน้อยที่จะมองไปยังต้นไม้ที่มีสีเขียว หรือหลังตาพักสายตาสักครู่ และหากเป็นไปได้ การนวดบริเวณต้นคอและบ่า 2 ข้าง จะสามารถลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบริเวณนั้น

ส่งผลให้ความรู้สึกล้าลดลงได้

ในขณะที่ขับรถ กล้ามเนื้อบ่าจะทำงานเพื่อยกบ่าและแขนในการควบคุมพวงมาลัย หากการจับพวงมาลัยห่างจากตัวมาก จะมีผลทำให้ต้องเอื้อมมือ ยึดแขนไปข้างหน้า กล้ามเนื้อบ่าและไหล่จึงทำงานมากขึ้นอีก และทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อบ่า และเกิดกล้ามเนื้ออักเสบได้มากที่สุด ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการคลำกล้ามเนื้อนั้นๆ จะพบล้าหรือปมแข็งในกล้ามเนื้อ เมื่อกดก็จะมีอาการเจ็บและร้าวได้

ดังนั้น การปรับระยะและความสูงของพวงมาลัยเป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ต้องเข้าใจว่า ในขณะที่ขับต้องทิ้งน้ำหนักแขนส่วนหนึ่งไว้ที่พวงมาลัย ไม่เกร็งแขนและไหล่ตลอดเวลา การเกร็งและยกแขนนี้ อาจทำให้การควบคุมพวงมาลัย ทำได้ยากกว่าที่ควรจะเป็น

อย่างไรก็ตาม คุณสามารถลดอาการตึงและปวดเมื่อยบ่านี้ได้ โดยการหมุนไหล่แบบกายบริหารของเด็กๆ ที่หมุนไหล่มาข้างหน้าและย้อนกลับหลัง โดยทำเมื่อหยุดพัก หรือหากเมื่อยในขณะที่ขับรถท่านสามารถทำการแบะไหล่ไปด้านหลัง และแอ่นตัวมาข้างหน้า หรือทำการหมุนไหล่ข้างเดียวได้ โดยพิจารณาถึงความปลอดภัยในขณะที่ขับซึ่งเป็นหลัก

## สำหรับอาการปวดเมื่อยหลัง เกิดขึ้นได้

เนื่องจาก ท่านั่งเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลังมีแรงกดมากกว่าท่าอื่นๆ แม้ว่าจะมีเบาะพนักพิงก็ตาม แต่หลังที่อยู่หลังศีรษะโค้งงอ ย่อมส่งผลต่อแรงดันในหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยมีแรงกดด้านหน้าหมอนรองกระดูกมากกว่าด้านหลัง หมอนรองกระดูกจึงมีแนวโน้มที่จะปลิ้นไปทางด้านหลัง

และอาจเกิดปัญหาของหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทได้ เส้นและกล้ามเนื้อที่อยู่ด้านหลังจะถูกยืดมากกว่าเมื่อหลังอยู่ในท่าตรง

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำเมื่อพักรถคือ ค่อยๆ ลงจากรถ ไม่ลุกแบบพรวดพราด และก่อนจะลุกขึ้น ควรทำการยืดตัวและแอ่นหลังประมาณ 3-4 ครั้งก่อน แล้วค่อยลุกขึ้น และเมื่อลุกขึ้นแล้ว ควรทำการยืดหลังและแอ่นหลังในขณะที่ทำยืนอีก 10 ครั้ง

แล้วถึงจะทำการกัมหลังหรือใช้งานหลังได้ตามปกติ  
เหตุที่ทำให้ทำเช่นนั้น เพราะว่าเอ็นที่อยู่ด้านหลังเมื่อนั่งนานๆ จะล้า ขาดความยืดหยุ่นตัว  
และถ้ากัมบิดตัว หรือใช้งานหลังหนักๆ (เช่น การยกของหนัก)  
การกัมขณะที่จะลุกจากรถ อาจมีผลต่อการเคลื่อนไหวหรือปลิ้นตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังได้

หากเกิดอาการปวดเมื่อยล้าหลัง ขณะขับรถ  
คุณสามารถนำหมอนเล็กๆ สอดไว้ที่หลังส่วนล่างระหว่างเบาะกับหลังของคุณ  
เพื่อให้หมอนเป็นตัวดันให้หลังแอ่นตัวเล็กน้อย  
แต่ไม่ควรนั่งพิงหมอนนั้นตลอด เพราะจะเกิดความล้าต่อหลังได้เช่นกัน

### การขับรถเกียร์อัตโนมัติ

ความเมื่อยล้ากล้ามเนื้อหน้าขาและน่อง เกิดได้จากการที่ต้องขยับขา เพื่อการเหยียบเบรกและคันเร่ง

ขณะที่ถ้าขับรถเกียร์ธรรมดา จะมีอาการเมื่อยล้าขาซ้ายเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเหยียบคลัตช์



ภาพการจิกและกระดกปลายเท้า



ภาพการหมุนเท้า

การแก้ไขหรือลดอาการปวดขณะขับรถสามารถทำได้ โดยการหมุนข้อเท้าจิกปลายเท้า กระดกปลายเท้า  
ขึ้น เหยียดปลายเท้าลงให้สุด โดยสามารถทำกับเท้าข้างซ้ายข้างเดียวในขณะขับรถ  
และหากเมื่อหยุดพักแล้วคุณสามารถทำการหมุนหรือดัดต่อเท้าข้างขวา รวมทั้งทำการยืดกล้ามเนื้อหน้าขา  
ได้ การยืดกล้ามเนื้อหน้าขาทำได้โดยยืนแล้วพับเข่าไปด้านหลังโดยเอามือช่วยจับเข่างอเข้ามาด้วยกัน

อย่างไรก็ตาม การขยับเขยื้อน ออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบรรเทาอาการเท่านั้น  
และหากทำขณะขับรถให้คำนึงถึงความปลอดภัยในการขับขี่เป็นหลักด้วย

สิ่งที่จะต้องทำที่สุดคือ การหยุดพักบ่อยๆ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ ล้างหน้าล้างตา  
และทำการออกกำลังกายตามที่ได้กล่าวมา หรือทำการบิดขี้เกียจก็ได้ในลักษณะเหมือนการบิดขี้เกียจ  
ตอนเข้าก่อนลุกขึ้นมาอาบน้ำ



ภาพการฝึกหลังและขา

และเมื่อถึงที่หมายแล้ว ควรทำการนอนยกขาสูง โดยการนอนราบกับพื้นแล้วทำการยกขาแบบงอเข่า เล็กน้อยพาดกับเก้าอี้หรือโซฟา เพื่อให้เลือดไหลและน้ำเหลืองไหลกลับได้ง่ายขึ้น และทำให้หลังได้พักตัวลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังได้ ขณะทีนอนนั้น คุณอาจใช้ผ้าเย็นประคบที่ป่าหรือคอ เพื่อช่วยลดอาการตึงบริเวณฐานคอได้อีกด้วย

ที่มา หมอชาวบ้าน