

สารรอบรู้ ศูนย์สุพรรณบุรี

บทความ
ชนะเลิศ ทักษิณไทย



SUPHANBURI



โรค'เท็กซ์เนค'อาการของ'สังคมก้มหน้า'

คัดลอกจาก ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์ pairat@matichon.co.th

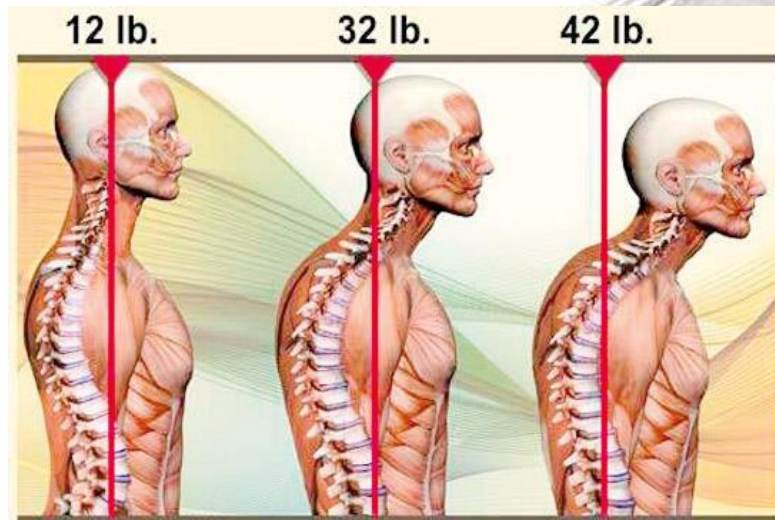
อันที่จริงเรื่อง "เท็กซ์เนค" ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่พูดถึงกันมา 2-3 ปีแล้ว ที่ผมหยิบกลับมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งเป็นเพราะว่าตอนนี้มันกำลังกลายเป็น "โกลบอล ซินโดรม" คือออกอาการกันแพร่หลายไปทั่วโลก ตามการแพร่ระบาดของอุปกรณ์พกพาสารพัดตั้งแต่สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เรื่อยไปจนถึงอีบุ๊กเรดเดอร์ทั้งหลาย



S D U

SUPHANBURI

ก่อนหน้านี้อุปกรณ์เหล่านี้ถูกจำกัดการใช้งานด้วยการเชื่อมต่อแต่ตอนนี้เมื่อสามารถเชื่อมต่อได้ทุกที่ทุกเวลาเนื้อหาที่มากับหน้าจอก็หลากหลายมากขึ้น ดึงดูดใจมากขึ้น ทั้งไลน์ ทั้งเกม ทั้งอีบุ๊กสารพัด สัดส่วนการใช้งานต่อวันก็เพิ่มขึ้นมากมาย มหาศาล ไปไหนมาไหนก็เจอแต่ผู้คนก้มหน้าลงหากอิลีกทรอนิกส์ไม่ว่าจะเป็นบนรถไฟ ฟ้า รถประจำทาง ร้านอาหาร หนังกู เข้าเดินไปไหนมาไหนยังไปในลักษณะ "ก้มหน้า" จนผู้ใหญ่ท่านหนึ่งคอนแอะให้เข้าหาว่าสังคมยุคนี้กลายเป็น "สังคมก้มหน้า" ไปแล้ว



"เท็กซัสเนค" เป็นคำที่ นายแพทย์ดีน ฟิชแมน แพทย์กายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านบำบัดอาการของกระดูกสันหลังชาวอเมริกัน คิดขึ้นเพื่อใช้เรียกกลุ่มอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากการ "ก้มหน้า" บ่อยๆ ซ้ำๆ และนานเกินปกติ อาการที่เกิดขึ้นมีตั้งแต่ การปวดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ กล้ามเนื้อคอ ปวดศีรษะเรื้อรัง ปวดทุกวัน หนักเข้าก็อาจพาลไปถึงเกิดการอักเสบของข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนบน ซึ่งถือว่าสาหัสเลยทีเดียวครับ



S D U



SUPHANBURI



ที่น่ากังวลก็คือการกักหน้าในลักษณะนี้บ่อยๆ นานๆ จะส่งผลต่อบุคลิกท่าทาง และการเติบโตของร่างกายในเด็กและวัยรุ่นให้
ออกมาบิดเบี้ยวโค้งงอจนต้องมาหาทางแก้กันยุ่งยากในภายหลัง

ที่มาของโรคนี้คือการกักนั้นแหละครับในทางการแพทย์เขาบอกว่าเพียงแค่การกักสี่ระยะลงไปข้างหน้า ผิดจากท่าปกติตาม
ธรรมชาติ (คือเมื่อหูของเราอยู่ในแนวเดียวกับไหล่) เพียงแค่นี้เดี๋ยว น้ำหนัก



S D U



SUPHANBURI



ของศีรษะก็จะทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกและเส้นประสาทในบริเวณไหล่ คอต้องแบกรับภาระหนักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นด้วยการวิ่งไปข้างหน้าจะไปดึงรั้งกล้ามเนื้อเส้นเอ็นทั้งหมดให้ต้องแบกรับภาระมากขึ้นตามไปด้วยอาการตึงจะเกิดขึ้นตามมาถ้าทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้งก็จะเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ทั้งกับกล้ามเนื้อ เอ็น และเส้นประสาทในบริเวณดังกล่าว

ดร.พิชแมนเคยแสดงให้เห็นฟิล์มเอกซเรย์ของวัยรุ่นอเมริกันที่แสดงชัดเจนว่ากระดูกสองสามชิ้นบริเวณข้อต่อกระดูกสันหลังส่วนบนโค้งงอไปด้านหน้าแบบผิดปกติเพราะเหตุนี้มาแล้ว



ข้อมูลที่ได้จากผลการศึกษาวิจัยชิ้นหนึ่งเมื่อปี2000ระบุว่า โดยเฉลี่ยแล้วศีรษะของคนเราจะหนักประมาณ 5 กิโลกรัม การก้มไปข้างหน้าทุกๆ 2 เซนติเมตร จะทำให้ไหล่ต้องแบกรับน้ำหนักมากขึ้น 100 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น ถ้าก้มลงไป 6 เซนติเมตร น้ำหนักของศีรษะที่ไหล่ คอ และกระดูกสันหลังที่ต้องรองรับนั้นจะเพิ่มมากขึ้นเป็น 20 กิโลกรัม

น้ำหนักขนาดนั้นไม่ใช่เรื่องเล่นๆ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมการก้มนานๆ ซ้ำๆ อยู่ทั้งวันถึงก่อให้เกิดอาการได้มากขนาดนั้น

คำแนะนำของแพทย์เพื่อการป้องกันไม่ให้เราตกเป็นเหยื่อของเท็กซเนคอย่างง่ายก็คือ ละสายตาจากจอ เปลี่ยนท่าจากการก้มหน้า ปล่อยให้ศีรษะกลับคืนสู่ท่าธรรมชาติในทุกๆ 15 นาที เยกหน้าขึ้น เหลียวไปรอบๆ ถ้ายังจำเป็นต้องจ้องจอยู่ก็ยกมันให้ขึ้นมาอยู่ในระดับสายตา เพื่อลดการแบกรับน้ำหนักของคอลงเป็นระยะๆ



ถ้าเป็นไปได้ก็ควรออกกำลังกาย ในแบบที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ได้ผ่อนคลาย จะเป็นโยคะก็ได้ หรือจะเป็น
การบริหารแบบพิลาทิสที่มุ่งเน้นไปที่การทำให้อ่างกายของเราอยู่ในท่าทางที่ถูกต้องก็ได้ ทำให้ได้ทุกวันจะป้องกันปัญหานี้ได้



ใครที่ใช้มาตรการประดานี้แล้วยังไม่ได้ผล แสดงว่า เท็กซ์เนคของคุณค่อนข้างไปทางรุนแรงแล้ว ควรไปพบแพทย์ อย่างน้อยๆ ก็
อาจต้องจ่ายยาจำพวกคลายกล้ามเนื้อช่วย แต่ถ้าอาการเกิดไปกระทบทำให้กลุ่มประสาทในบริเวณดังกล่าวถูกบีบกดอยู่นานๆ
จนเกิดอาการปวดประสาท ก็จัดอยู่ในขั้นต้องให้แพทย์ที่เชี่ยวชาญดูแลเป็นการเฉพาะจะดีที่สุด

แล้วก็ต้องลดการตกไปเป็นส่วนหนึ่งของ"สังคมก้มหน้า"ลงให้เหลือน้อยที่สุดแล้วละครับ

(ที่มา:มติชนรายวัน 22 สิงหาคม 2557)



S D U



SUPHANBURI

