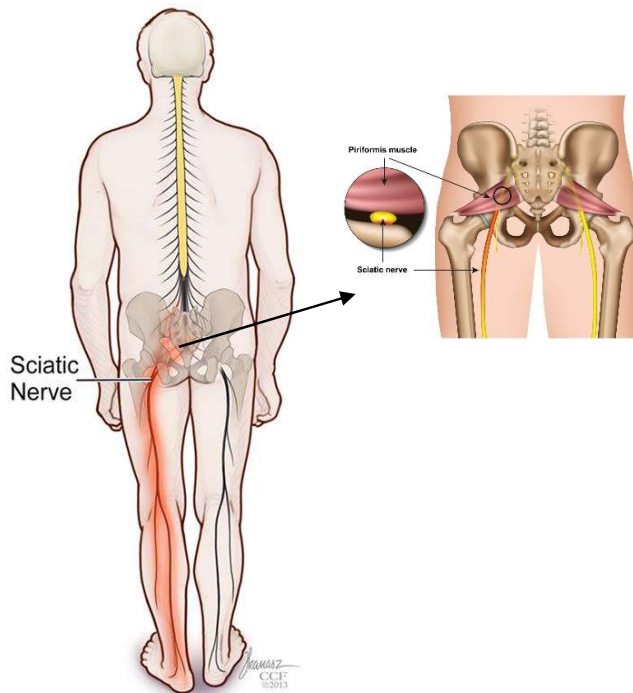


ปวดสะโพกร้าวลงขา หมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาทจริงหรือไม่

อาจารย์ ดร. กภ. ยิ่งรัก บุญดำ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการปวดสะโพกร้าวลงขา เป็นอาการที่พบได้บ่อยในบุคคลที่นั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน มีการทำกิจกรรมประจำวันที่ต้องยกของหนัก มีการเคลื่อนไหวของลำตัวในลักษณะที่ไม่ถูกต้อง มีภาวะอ้วน หรือ สตรีตั้งครรภ์ อาการปวดจะเริ่มจากบริเวณหลังส่วนล่างซีกใดซีกหนึ่งและไล่ลงมายังสะโพก ก้น ต้นขาด้านหลัง น่อง และอาจร้าวไปถึงบริเวณข้อเท้าและนิ้วหัวแม่เท้าได้ โดยในบางรายอาจจะมีอาการชา รู้สึกเสียวซ่า บริเวณเท้าและนิ้วหัวแม่เท้าร่วมด้วย ความผิดปกติที่ปรากฏนี้มีชื่อเรียกทางการแพทย์ว่า “ไซอาติกา (Sciatica)” หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “โรคปวดสะโพกร้าวลงขา”



รูปที่ 1 แสดงแนวทางเดินของเส้นประสาทไซอาติก และตำแหน่งของกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิส โดยแนวเส้นสีแดงคือบริเวณที่สามารถเกิดอาการปวดร้าวได้

(<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12792-sciatica>,

<https://www.spineuniverse.com/conditions/sciatica/how-tell-if-your-sciatica-actually-piriformis-syndrome>)

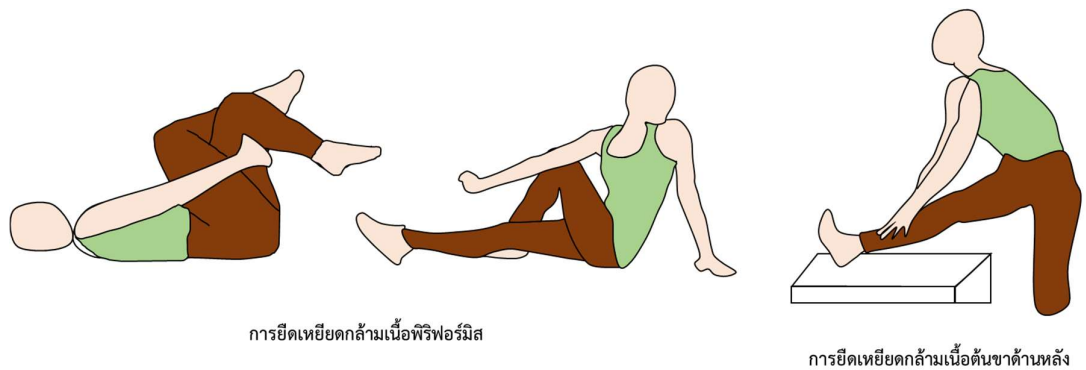
ไซอาติกา เป็นอาการปวดสะโพกร้าวลงขาที่มีสาเหตุจากการที่เส้นประสาทไซอาติก (Sciatic nerve) เกิดการบาดเจ็บ ระคายเคือง หรือมีการอักเสบ อันเนื่องมาจากการถูกกดทับหรือโดนหนีบ เส้นประสาทไซอาติกเป็นเส้นประสาทที่ยาวที่สุดในร่างกายและมีขนาดใหญ่ กว้างประมาณหนึ่งนิ้วชี้ เกิดจากการรวมตัวกันของเส้นประสาทไขสันหลังระดับเอวที่ 4-5 และระดับกระเบนเหน็บ 1-3 โดยเส้นประสาททั้ง 5 เส้นจะรวมตัวกันเป็นเส้นประสาทไซอาติกข้างซ้ายและขวาบริเวณหน้าต่อกล้ามเนื้อพิริฟอร์มิส (Piriformis) ข้างนั้น ๆ จากนั้นเส้นประสาทไซอาติกจะวิ่งทอดยาวผ่านสะโพก ก้น ต้นขาด้านหลัง ไปสิ้นสุดที่บริเวณข้อพับเข่า และแตกแขนงเป็นเส้นประสาทสาขาวิ่งยาวไปยังบริเวณขา เท้า และนิ้วหัวแม่เท้า

สาเหตุของอาการปวดส่วนใหญ่ (85%) เกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนทับเส้นประสาท ส่วนสาเหตุอื่นอาจเกิดจากการมีกระดูกงอกหรือโพรงกระดูกแคบลง ภาวะกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน หรือมีถุงน้ำบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอว ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ก็สามารถกดทับเส้นประสาทไขอาตติกได้เช่นเดียวกัน โดยอาการปวดจากหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทไขอาตติกจะแย่งเมื่อมีการยืน เดิน หรือนั่งเป็นระยะเวลาสั้น

อย่างไรก็ตาม ในผู้ป่วยหลายรายพบว่าอาการปวดที่ปรากฏเกิดจากการบาดเจ็บหรือการอักเสบของกล้ามเนื้อพริฟอร์มิส เนื่องจากการนั่งเป็นระยะเวลาสั้น การใส่สิ่งของบริเวณกระเป๋าทางเกงด้านหลัง หรือการใช้งานกล้ามเนื้อมัดนี้มากเกินไปซึ่งพบได้ในนักวิ่ง การบาดเจ็บและอักเสบของกล้ามเนื้อส่งผลให้กล้ามเนื้อมีอาการบวม เกิดการหดเกร็ง จึงกดทับเส้นประสาทไขอาตติกซึ่งวางตัวอยู่หน้าต่อกล้ามเนื้อได้ โดยผู้ป่วยที่มีอาการปวดจากกล้ามเนื้อพริฟอร์มิสจะมีอาการปวดเรื้อรังบริเวณก้นและสะโพก ปวดขณะเดินขึ้นบันได ปวดหลังจากตื่นนอน ปวดเมื่อนั่งเป็นระยะเวลาสั้น และอาการปวดบริเวณบริเวณก้นจะแย่งเมื่อมีการเคลื่อนไหวของข้อสะโพกร่วมด้วย จะเห็นได้ว่าไขอาตติกสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนั้นการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุที่แท้จริงจึงมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับการให้การรักษาที่ถูกต้องและตรงจุด

การรักษาเพื่อบรรเทาอาการปวด

1. การประคบร้อน ประคบเย็น เพื่อลดอาการอักเสบ
2. การให้ยา กลุ่ม NSAIDs เพื่อลดอาการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxant) เพื่อทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หรือ ยากลุ่มกันชัก (anticonvulsant) และยาด้านเศร้า (antidepressant) เพื่อรักษาอาการปวดจากการที่มีกระแสประสาทผิดปกติ (neuropathic pain)
3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อพริฟอร์มิสและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง เพื่อบรรเทาอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ
4. การรักษาทางกายภาพบำบัด
5. การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในการรักษาท่าทางของร่างกายให้ถูกต้อง
6. การผ่าตัด



รูปที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อพริฟอร์มิสและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

เอกสารอ้างอิง

1. Ropper AH, Zafonte RD. Sciatica. N Engl J Med. 2015;372(13):1240-8.
2. Ostelo RW. Physiotherapy management of sciatica. J Physiother. 2020;66(2):83-8.
3. Cass SP. Piriformis syndrome: a cause of nondiscogenic sciatica. Curr Sports Med Rep. 2015;14(1):41-4.
4. Davis D, Maini K, Vasudevan A. Sciatica. [Updated 2020 Nov 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507908>
5. Cleveland clinic. Sciatica [Internet]. [cited 2020 Dec 18]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12792-sciatica>