นายแพทย์วีระยุทธ เชาว์ปรีชา
โรงพยาบาลวิภาวดี

กระดูกที่นักกอล์ฟควรรู้จัก

สวัสดีครับท่านสมาชิกและผู้อ่านนิตยสารสมาร์ทกอล์ฟ ในฉบับที่แล้วผู้เขียนได้อธิบายถึง “กระดูกมีชีวิต” ซึ่งศึกษาในระดับเซลล์ ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ช่วยในการศึกษาในฉบับนี้เราจะมาเข้าใจกระดูกที่เห็นด้วยตาเปล่า และมีความสำคัญในกีฬากอล์ฟ

กระดูกในร่างกายคนเรามี 206 ชิ้น แบ่งเป็น**กระดูกแกนกลาง** (Axial Abeleion) จำนวน 80 ชิ้น

กระดูกระยางค์ (Appendicular Skleton) คือกระดูกที่ประกอบเป็นแขน และขา จำนวน 126 ชิ้น

กระดูกแกนกลางที่ท่านนักกอล์ฟควรจะรู้จัก ก็คือ กระดูกสันหลัง (Spoine) มีจำนวน 26 ชิ้น (ส่วนกระดูกกะโหลกศรีษะ, กระดูกใบหน้า ไม่ค่อยสำคัญในวงสวิงของกอล์ฟ)

กระดูกสันหลังส่วนใหญ่จะมีโครงสร้างคล้ายๆ กัน คือ

1. ส่วน body เป็นแผ่นกลมหนาอยู่ด้านหน้า ผิวบนและผิวล่างของ body จะเป็นที่เกาะของหมอนรองกระดูกสันหลัง กระดูกส่วนนี้ทำหน้าที่รับน้ำหนัก
2. Verterbral curcle เป็นแท่งกระดูกโค้งที่อยู่ติดทางด้านหลังของ body เป็นที่บรรจุไขสันหลัง
3. Process ปุ่มที่ยื่นออกมาจาก Vertebral arch จำนวน 7 อัน เป็นข้อต่อประกอบกับกระดูกสันหลังที่อยู่ติดกัน และเป็นที่เกาะของกล้ามเนื้อ ช่วยในการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังส่วนคอ มี 7 ชิ้น

กระดูกคออันที่ 1 และอันที่ 2 จะมีลักษณะแตกต่างจากกระดูกสันหลังอันอื่นๆ คือกระดูกคออันที่ 1 เรียกว่า Attas มีรูปร่างเหมือนวงแหวน ไม่มีส่วนของ body กระดูกคออันที่ 2 เรียกว่า Axis มีปุ่มยื่นออกจากส่วนบนของ body เรียกว่า Dens คล้ายเป็นเดือยยื่นขึ้นไปในวงแหวนของกระดูกคออันที่ 1

การหมุนศรีษะ 60% จะอยู่ที่บริเวณกระดูกคออันที่ 1 และ 2 ถ้าท่านก้มคอ ท่านจะหมุนศรีษะได้ประมาณ 45 – 50 องศา โดยหมุนศรีษะบนกระดูกคออันที่ 1 และ 2 แต่ถ้าท่านยืดคอ เงยคางขึ้นท่านจะหมุนศรีษะได้ 80 – 90 องศา ให้คางไปแตะที่ไหล่แต่ละด้านได้ โดยการหมุนศรีษะอีก 40% จะหมุนบนกระดูกคออันที่ 3 ถึงอันที่ 7 รวมกัน

ด้วยเหตุผลทางโครงสร้างของกระดูกคอ ในการจรดไม้กอล์ฟจึงไม่ควรก้มมองดูลูก แต่ควรจะยืดคอ เงยคางขึ้นไม่ใช่เพื่อให้คางลอดผ่านได้อย่างเดียว แต่เพราะช่วยให้หมุนคอในส่วนของกระดูกคออันที่ 3 – 7 ลงมาจะช่วยทำให้แรงบิดของลำตัวทำได้เต็มที่

กระดูกสันหลังส่วนอก (Thoracic Verabra) 12 ชิ้น

มีขนาดใหญ่และแข็งแรงกว่ากระดูกสันหลังส่วนคอ แต่เนื่องจากมีกระดูกซี่โครงยึดติดกับกระดูกหน้าอก 12 คู่ ทำให้กระดูกสันหลังส่วนอกมีการเคลื่อนไหวน้อย

กระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar Vertebra) 5 ชิ้น

ขนาดใหญ่และแข็งแรงที่สุด มีการเคลื่อนไหวมากบริเวณ 2 อันล่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในท่าก้มและแอ่นหลัง

กระดูกสันหลังส่วนกระเบนหนีบ (Sacrum) 5 ชิ้น

ต่อกันรวมกันเป็นชิ้นเดียว ไม่มีการเคลื่อนไหว

กระดูกสันหลังส่วนก้นกบ (Locyx) 4 ชิ้น รวมกันเป็นชิ้นเดียว เวลาล้มก้นกระแทกกับพื้นแข็งๆ อาจจะมีกระดูกก้นกบหักหรืองอได้

การโค้งของกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังปกติ ถ้ามองทางด้านหลังจะเห็นเป็นเส้นตรง แต่ถ้ามองทางด้านข้างจะเห็นเป็นส่วนโค้งอยู่ 4 แห่ง

บริเวณคอ และเอวจะโค้งมาทางด้านหน้า ส่วนบริเวณอก และกระเบนเหน็บจะโค้งไปทางด้านหลัง ในเด็กแรกเกิดอยู่ในครรภ์มารดาตัวงอ กระดูกสันหลังจะเป็นโค้งเดียว หลังจากเด็กเริ่มเงยคอ คลานได้ กระดูกจะโค้งไปทางด้านหน้า เมื่อหัดยืนได้ กระดูกสันหลังส่วนเอวจะโค้งไปทางด้านหน้า ส่วนกระดูกสันหลังส่วนอก และกระเบนเหน็บจะโค้งหลังแบบเดิม

การโค้งของกระดูกสันหลัง เพิ่มความแข็งแรง ช่วยให้เกิดความสมดุลในการทรงตัว และลดแรงกระแทกขณะเดินหรือวิ่ง

การจรดไม้กอล์ฟควรงอที่ข้อสะโพก ไม่ก้มบริเวณที่หลังจะทำให้โค้ง กระดูกสันหลังส่วนเอวผิดรูป และหมุนได้น้อยลง นอกจากนั้นทำให้แรงกดบนหมอนรองกระดูกสันหลังเพิ่มขึ้น อาจทำให้มีอาการปวดหลังได้ง่าย หรือรุนแรงจนถึงหมอนรองกระดูกสันหลังปลิ้นมากดทับเส้นประสาทได้

(ต่อฉบับหน้า)