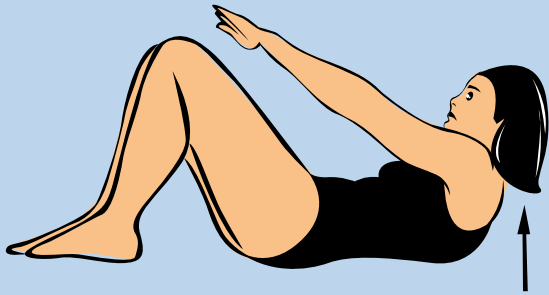


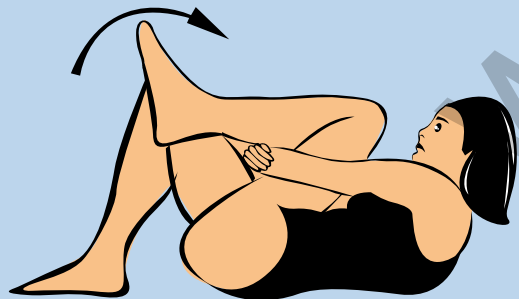
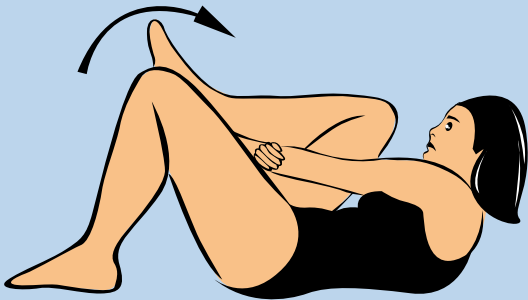
## 5. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงายชันเข่าสองข้าง ยกศีรษะและขาขึ้นตรงๆ ให้พื้นพื้นมากที่สุด ค้างไว้นาน 5 วินาที ทำซ้ำ 20-30 ครั้งต่อวัน



## 6. เข่ารดอก

นอนหงายชันเข่าสองข้าง ใช้มือโหนมเข้าขวามาชิดอก ให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับเป็นเข่าซ้าย ทำซ้ำข้างละ 20-30 ครั้งต่อวัน



## ข้อแนะนำ

1. รักษาหลังของท่านให้ตรง
2. หลีกเลี่ยงการปีนหลังค่อม หรือหลังแอ่นมากเกินไป
3. หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและหลังแข็งแรงอยู่เสมอ
4. หลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่ถูกต้อง
5. ควรพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดทันทีเมื่อมีปัญหา

### หนังสืออ้างอิง

1. สุรศักดิ์ ศรีสุข, เล็กปริวิสุทธิ์, นวลอนงค์ ชัยปิยะพร  
คู่มือรักตนเอง ชุดปวดข้อ: ปวดหลัง, พิมพ์ครั้งที่ 2 :  
กรุงเทพมหานคร เรือนแก้วการพิมพ์, 2531

หากมีข้อสงสัยปรึกษาได้ที่ นักกายภาพบำบัด  
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ  
โทรศัพท์ 02-5915455 ต่อ 6750-2

สงวนลิขสิทธิ์ หากต้องการเผยแพร่ กรุณาติดต่อ  
งานกายภาพบำบัด  
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ  
[www.snmmc.org](http://www.snmmc.org)



# ปวดหลัง

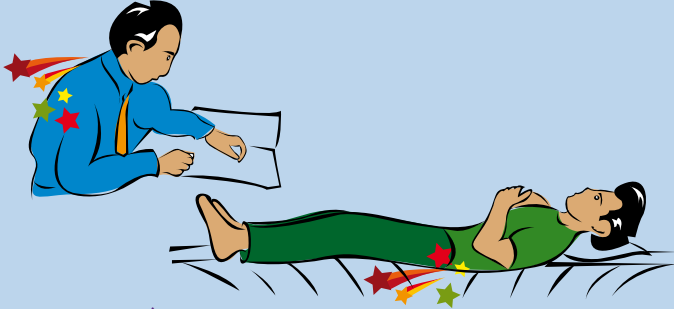


งานกายภาพบำบัด  
ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

## สาเหตุของการปวดหลัง

### 1. ท่าทางที่ไม่ถูกต้องหรืออ้วนเกินไป

ในคนที่ทำงานในลักษณะหลังค่อมนานๆ ยืน ก้มตัวทำงานบ่อยๆ นอนบนที่นอนอ่อนนุ่มเกินไป



### 2. หลังเคล็ดหรือแพลง

ส่วนมากพบได้ในขณะที่มีการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกท่า เช่น ขณะก้มตัวยกของหนัก จากการเล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุตบหลัง



### 3. หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน

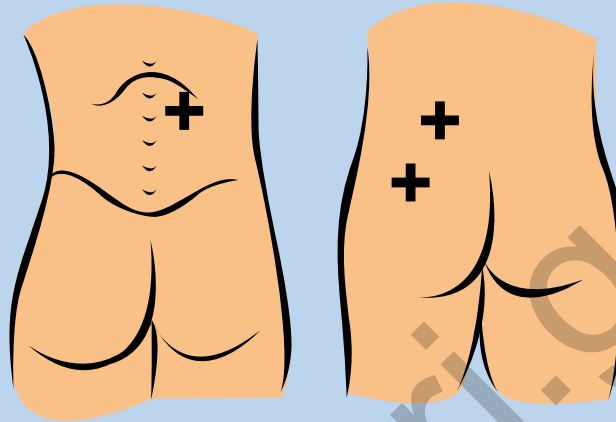
มักพบในผู้ป่วยที่ก้มตัวยกของหนักมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดหลังลงขาไม่สามารถก้มและเงยลำตัวได้ บางรายอาจเกิดอาการชาหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้

### 4. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง

มักพบในผู้สูงอายุ จะมีอาการปวดหลังเป็นระยะๆ เมื่อได้นอนพักอาการปวดจะทุเลาลง

### 5. กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ

มีจุดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนเอว หรือบริเวณกล้ามเนื้อสะโพก



### 6. อาการเครียด

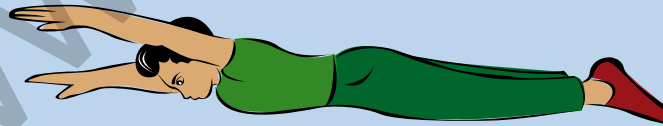
### 7. สาเหตุอื่นๆ

เช่น โรคไต กระดูกสันหลังคด เป็นต้น

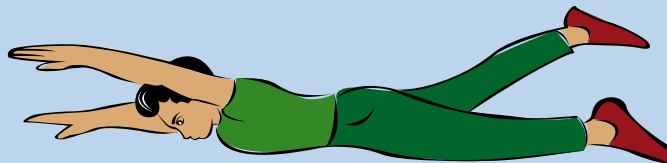
## ท่าออกกำลังกายป้องกันการปวดหลัง

### 1. ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง

นอนคว่ำ ชูแขนและไหล่ให้พื่นพื้น ค้างไว้นาน 5 วินาที



หรือยกไหล่และขาต้านตรงกันข้ามพร้อมกันค้างไว้นาน 5 วินาที ทำ 20-30 ครั้งต่อวัน



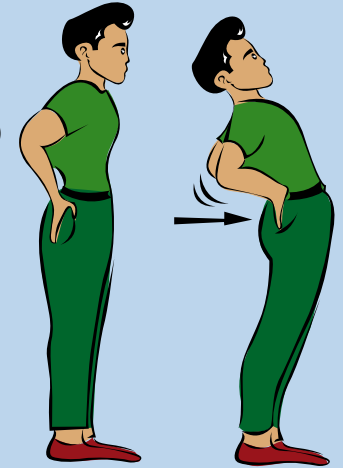
### 2. นอนคว่ำ แอนหลัง

นอนคว่ำราบลงกับพื้น ค่อยๆ เหยียดข้อศอกขึ้นให้ตรง พยายามไม่ให้สะโพกลอยจากพื้น ค้างไว้นาน 10 วินาที ทำซ้ำ 20-30 ครั้ง



### 3. ยืนหลังแอ่น

ยืนตรงมือเท้าเอวค่อยๆ แอนหลังค้างไว้นาน 10 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



### 4. ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงายชันเข่าสองข้างมือสอดไว้ที่เอว เกร็งหน้าท้องกดหลังลงพร้อมขมิบก้น ยกขึ้นเล็กน้อย ถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกน้ำหนักกดลงบนมือ

