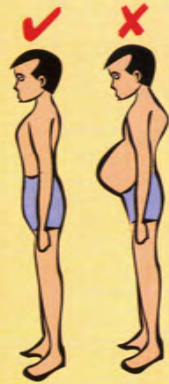


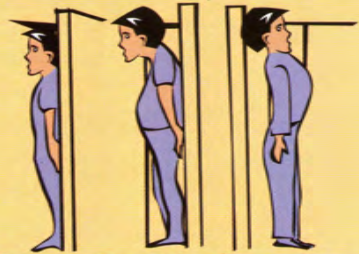
ปัจจุบัน **ปวดหลัง** เป็นกลุ่มอาการที่พบได้ในทุกเพศทุกวัยซึ่งอาการปวดหลังนั้นมาจากหลายสาเหตุ เช่น จากโครงสร้างของร่างกายที่ผิดปกติโดยกำเนิด อุบัติเหตุบริเวณหลัง ความเครียด เนื้องอก ติดเชื้อ อักเสบ โรคกระดูกพรุน โรคในช่องท้อง และโรคกระดูกสันหลังเสื่อม ส่วนสาเหตุที่พบได้บ่อย และสามารถป้องกันได้ คือน้ำหนักตัวมาก ขาดการออกกำลังกาย และการมีท่าทางที่ไม่เหมาะสม

การมีน้ำหนักตัวมาก หรือคนที่อ้วนลงพุง มักพบว่ามึหลังแอ่น กล้ามเนื้อหลังจะต้องออกแรงดึงมากขึ้นเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย เมื่อระยะเวลาผ่านไปอาจทำให้เกิดภาวะของกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังและกระดูกสันหลังเสื่อมได้เร็ว ทำให้มีอาการปวดหลังได้



การมีท่าทางที่ไม่เหมาะสม

มีหลายคนที่มีท่าทางที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่อายุน้อยๆ เช่น คนตัวสูงมักยืนหลังงอเพื่อให้ดูตัวเตี้ยลง ส่วนคนตัวเตี้ยก็มักใส่รองเท้าที่สูง ๆ เพื่อให้ดูตัวสูงขึ้น และในชีวิตประจำวันที่เราต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา อาจมีบางท่าที่เป็น สาเหตุของอาการปวดหลังได้



การทดสอบท่าทางการยืนของท่านด้วยการยืนชิดฝาผนัง
รูปซ้าย ถือว่ามีลักษณะที่ดี
รูปกลาง แสดงว่ามีกรวยค่อมของกระดูกสันหลังส่วนอก
รูปขวา เป็นการยืนหลังแอ่นเกินไป

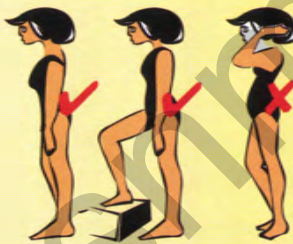
หลักการรักษาลองให้อยู่ในท่าทางที่ดี ขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ

การยกของ



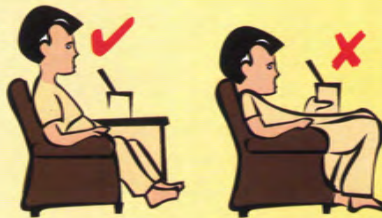
การยกของจากพื้นควรย่อตัว พยายามให้หลังอยู่ในลักษณะตั้งตรงถือของให้ชิดตัวแล้วลุกขึ้นด้วยกำลังขา ไม่ควรก้มลงหยิบของขณะที่เข้าเหยียดตรงเพราะจะทำให้ปวดหลัง

การยืน



ขณะยืนตรงให้เขม่วท้องเล็กน้อย ออกผาย ไหล่ผึ่ง โดยแอ่นเอวให้น้อยที่สุด ไหล่สองข้างเท่ากัน ถ้าต้องยืนทำงานนานๆ ควรมีที่พักเท้าด้วย ส่วนการยืนห่อไหล่ พุงยื่น อาจทำให้มีอาการปวดหลังได้

การนั่ง



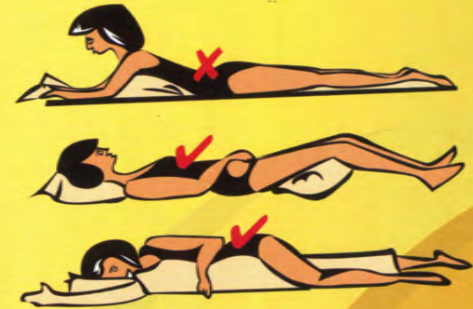
ควรนั่งบนเก้าอี้ที่มีความสูงพอดีให้วางราบกับพื้นได้ หรือนั่งเก้าอี้ที่มีที่วางเท้า โดยนั่งให้หลังตรงพิงพนักเก้าอี้ ส่วนการนั่งห่างจากโต๊ะทำงานมากๆ หรือนั่งเอนตัวมาก จะทำให้ปวดหลังได้

การขับรถ



ทำนอน

ที่นอนควรแน่น ยุบตัวน้อย ไม่ควรใช้ที่นอนนิ่ม ๆ หรือเตียงสปริงที่ยุบตัวมาก ๆ



นอนคว่ำ เป็นท่านอนที่แอ่นหลัง ไม่ควรนอนคว่ำทั้งคืน แต่อาจนอนคว่ำเป็นครั้งคราวสลับกับการนอนหงาย และนอนตะแคง หรืออาจใช้หมอนนิ่ม ๆ หนุนบริเวณหน้าท้องเพื่อช่วยลดการแอ่นหลังก็ได้

นอนหงาย ควรนอนหมอนสูงพอดี ไม่ให้คอพับหรือเงยมากเกินไป และควรใช้หมอนรองใต้เข่า เพื่อช่วยลดการแอ่นของหลังส่วนเอว และช่วยให้นอนสบายขึ้น

นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดี และตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ และควรมีหมอนข้างไว้กอดและก่ายขาด้วย

ลักษณะท่าทางในชีวิตประจำวันที่ถูกต้องอื่น ๆ

การรีดผ้า

ถ้าต้องรีดนาน ควรนั่งรีด



การอุ้มหรือยกเด็ก

ให้ย่อตัวลง อุ้มเด็กชิดตัว หลังตรง แล้วลุกขึ้นยืน ด้วยท่าลงขา



การสวมถุงเท้า

ให้นั่งไขว่ห้าง - สวมที่ละข้าง

การแปรงฟัน



ให้ยืนตัวตรง หลังตรง อย่าก้มคอมาก

การขาดการออกกำลังกาย เป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการปวดหลังที่สามารถป้องกันได้ โดยเน้นการออกกำลังกายเพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรง ทำที่ควรทำประจำได้แก่

1. นอนคว่ำแล้วบริหารกล้ามเนื้อหลัง โดยการยกตัวขึ้นลงซ้ำ ๆ 20-30 ครั้ง



2. นอนหงายชันเข่า 2 ข้างแล้วบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องโดยการยกศีรษะและลำตัวขึ้นลงซ้ำ ๆ 20-30 ครั้ง



ท่าทางในการออกกำลังกาย เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องมีอยู่หลายท่า แต่บางท่าอาจไม่เหมาะสมกับทุกคน ดังนั้นเพื่อให้การออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดด้วย

จะเห็นว่าอาการปวดหลังเป็นอาการที่พบบ่อยและพบได้ในทุกช่วงอายุ ทำให้ผู้ที่ปวดหลังต้องทนทุกข์ทรมาน บางรายก็ปวดเรื้อรังหลายปี การป้องกันสาเหตุของอาการปวดหลัง เป็นวิธีที่ดีมาก เพียงแต่ให้เราเอาใจใส่ และระมัดระวังตนเองให้มากขึ้น แต่ถ้าท่านมีอาการปวดหลังแล้ว ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้โดยคิดว่าจะหายเอง ควรรีบมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

หนังสืออ้างอิง

1. สุรศักดิ์ ศรีสุข, เล็ก ปรีวิสุทธิ, นวลอนงค์ ชัยปิยะพร : คู่มือรักตัวเองชุดปวดข้อปวดคอ, พิมพ์ครั้งที่ 3 : กรุงเทพมหานคร, รุ่งแสงการพิมพ์, 2537.
2. ธวัช ประสาทฤธา. ปวดหลัง. พิมพ์ครั้งที่ 3. ริดเดอร์ พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพมหานคร, 2543.

หากมีข้อสงสัยปรึกษาได้ที่ นักกายภาพบำบัด ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ

อาการปวดหลัง สามารถป้องกันได้



สงวนลิขสิทธิ์ จัดทำโดย
งานกายภาพบำบัด

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

0-2591-5455 ต่อ 6750-2

www.snmrc.go.th

สนับสนุนโดย

