

ปวดหลัง



อาการ “ปวดหลัง” พบได้บ่อยในบุคคลอาชีพต่างๆ กันส่วนใหญ่มักหายไปเองโดยการนอนพัก หรือรับประทานยาแก้ปวด มีส่วนน้อยที่มีอาการปวดเรื้อรัง หรือมากขึ้นจนทนไม่ไหว ต้องไปพบแพทย์ ที่จริง “ปวดหลัง” เป็นเพียงอาการไม่ใช่โรคแล้วแต่สาเหตุว่ามาจากอะไร

อาการ อาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท

1. **ปวดเฉพาะบริเวณสันหลังเพียงอย่างเดียว** อาจมีสาเหตุจากการอักเสบติดเชื้อในกระดูกสันหลัง การอักเสบของกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ จากเนื้องอกของกระดูกสันหลังหรือไขสันหลัง การเสื่อมตามวัย
2. **ปวดสันหลัง และเสียวร้าวไปที่อื่น** เช่น สะโพก ขาข้างหนึ่งข้างใด หรือ 2 ข้าง เกิดเนื่องจากการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลัง ข้อต่อ ทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาท
3. **ปวดสันหลังจากอวัยวะหรือโรคอื่น** เช่น ไข้วัดใหญ่ กระเพาะอาหารอักเสบ โรคไต โรคเกี่ยวกับสตรี มะเร็งบางชนิด

การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดหลัง

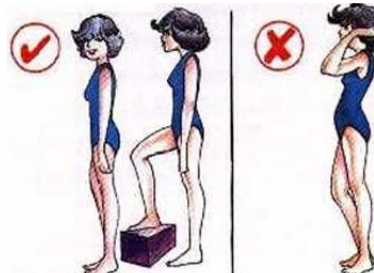
1. **การนอน** ที่นอนควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำ หรือเตียงสปริง เพราะหลังจะจมอยู่ในแอ่ง ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ปวดหลังได้



- นอนตะแคง เป็นท่านอนที่**ดีที่สุด** โดยหาหมอนวางระหว่างขา
 - นอนหงาย ควรมีหมอนหนุนใต้โคนขา เพื่อให้เข่างอเล็กน้อย ช่วยลดการแอ่นตัวของหลัง
 - นอนคว่ำ เป็นท่านอนที่**ไม่ดี** เพราะจะทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้
2. **การนั่ง** ควรนั่งให้ชิดขอบในของเก้าอี้โดยหลังไม่โก่ง เก้าอี้ ที่นั่งต้องรองรับกันและโคนขาได้ทั้งหมด ความสูงพอดีที่เท้าแตะพื้น เก้าอี้ที่ดีควรมีที่เท้าแขน



3. **การยืน** ควรยืนพักขา 1 ข้าง คือ เข่าตั้งข้างหนึ่ง หย่อนข้างหนึ่ง เพื่อไม่ให้หลังแอ่น ถ้ายืนนาน ๆ ควรหาเก้าอี้เตี้ย ๆ รองที่ขาข้างหนึ่งไว้ สลับกันไป ผู้สวมรองเท้าส้นสูงมากๆ ทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้



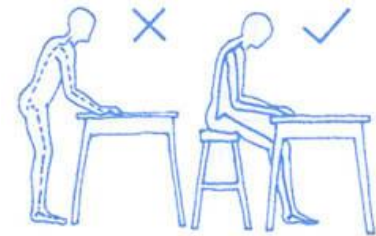
4. **การยกของ** ไม่ก้มลงยกของ ควรย่อเข่าลงแล้วอุ้มของชิดลำตัว



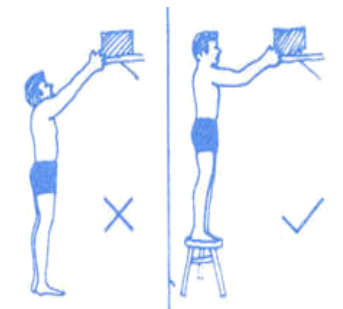
5. **การขับรถ** จัดเก้าอี้ให้หาเหยียบเบรกหรือครัช ให้ตัวตรง และควรมีหมอนใบเล็ก ๆ หนุนเอวไว้



6. **การเขียนหนังสือ** อย่าทำงานโดยยื่นก้มตัวลงที่โต๊ะ หากเก้าอี้ที่สูงพอ ขณะเขียนหนังสือข้อศอกอยู่ในแนวระดับกับโต๊ะ เวลาเขียนหลังต้องตรง



7. **การเอื้อมหยิบสิ่งของ** หรือวางสิ่งของในบริเวณที่ไกลมือ หรือสูงจนเอื้อม ควรจะใช้บันได หรือเก้าอี้ช่วย



การบริหารร่างกาย

เพื่อทำให้กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหน้าท้อง
แข็งแรง ช่วยลดอัตราการเกิดอาการปวดหลังได้อย่างดี

ท่าที่ 1 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนแนบข้างลำตัว จังหวะ
ที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อท้องเพื่อกดหลังให้แนบกับพื้น นับ 1-3
ช้า ๆ จังหวะที่ 2 คลายกล้ามเนื้อ ปล่อยพักตามสบาย ทำ 5-6
ครั้งในวันแรก แล้วเพิ่มขึ้นในวันต่อไป



ท่าที่ 2 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง ผงกศีรษะค้างไว้ นับ 1-2
แล้วเอาลง เริ่มทำครั้งแรก 10 ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มจนถึง 25
ครั้งในวันต่อไป



ท่าที่ 3 นอนหงายเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง ยกขาข้างหนึ่งให้ตั้ง
ฉากกับลำตัว โดยเข่าไม่งอ แล้วค่อย ๆ เอาลง สลับกันทั้ง
สองข้าง แล้วยกพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง อีกครั้งหนึ่ง เริ่มทำ 3
ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มให้ถึง 10 ครั้ง



ท่าที่ 4 นอนคว่ำขาเหยียดตรงแล้วยกขาข้างหนึ่งขึ้นค้างไว้
นับ 1-3 จึงวางลงสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง ทำเหมือนกันโดยที่
เข่าไม่งอขณะยกขา ทำ 5 ครั้ง แล้วต่อไปค่อยเพิ่มขึ้น



ท่าที่ 5 ยืนหลังตรง งอเข่า งอสะโพกลง
นั่ง ให้ชิดพื้นมากที่สุดโดยไม่ให้หลังงอ
เริ่มทำ 3 ครั้ง เพิ่มขึ้นจน 10 ครั้งวันต่อไป



ท่าที่ 6 นั่งหลังตรง ขาข้างหนึ่งเหยียดยาวเข้าตรง ขาอีกข้าง
งอขึ้นมาตั้งไว้ เริ่มทำโดยเหยียดแขนทั้งคู่ โน้ม
ตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดจนรู้สึกตึงที่หลัง



ขาข้างที่เหยียด นับ 1-3 จึงค่อยเอนหลัง
กลับท่าเดิม ทำ 5-6 ครั้ง แล้วค่อย
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

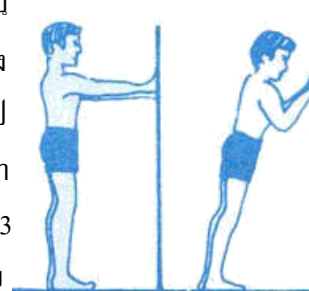
ท่าที่ 7 นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ 2 ข้าง มือประสานไว้ตรง
เข่า จากนั้นดึงขาเข้ามาชิดอกพร้อมกับยกศีรษะขึ้นด้วย นับ
1-3 แล้วกลับไปอยู่ท่าเดิม



ท่าที่ 8 นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ จังหวะที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อ
ท้องไว้หลังติดพื้น จังหวะที่สองยกกันให้ลอยขึ้นพื้นพื้นใน
เวลาเดียวกัน นับ 1-3 ค่อยกลับมาอยู่ในท่าเดิม



ท่าที่ 9 ยืนตรงมือทั้ง 2 เหยียดยัน
กำแพงไว้ เท้าทั้ง 2 ห่างจากกำแพง
ครึ่งเมตร จังหวะที่ 1 โน้มตัวไป
ข้างหน้า ขณะที่ตัวตรงอยู่ สันเท้า
ยังคงแตะอยู่ที่พื้นเช่นเดิม 1-3
จากนั้นค่อยดันตัวกลับมายืนท่าเดิม



ปวดหลัง



จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801