

3.3 การยกที่ถูกต้อง



ท่ายกของที่ไม่เหมาะสม

การยกของหนักเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิด
อาการปวดหลังหรือทำให้อาการรุนแรงขึ้น
การก้มหลังเพื่อยกของหนักโดยการก้มหลังลง
ตรงๆเพื่อยีบหรือจับของขึ้น ทำให้เกิดการงอหลัง
และทำให้ของที่จะยกมีระยะเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อ
เอ็นและกระดูกสันหลังต้องทำงานหนักขึ้น



ท่ายกที่ถูกต้อง

การยกที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความปลอดภัยและ
ป้องกันการบาดเจ็บนั้น ต้องพยายามให้

1. วัตถุที่จะทำการยกอยู่ใกล้ตัวผู้ยกให้มากที่สุด
2. พยายามให้หลังตรงที่สุดขณะทำการยกวัตถุ
3. ใช้วิธีการย่อเข่าลงไปหยิบสิ่งของนั้นๆแทนการก้ม
ดึงวัตถุนั้นๆเข้ามาใกล้ตัว (บริเวณหน้าท้อง) หลังตรง
แล้วเหยียดเข่าขึ้น

เรียบเรียงโดย

พุดิพงษ์ เถามณี

ส่งผล วังทะพันธ์

ที่ปรึกษา

รศ.นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒนศิริ

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน 1,000 ฉบับ

ปี พ.ศ.2558

รหัสหน่วยงาน PTORTHO



กายภาพบำบัดสู่ประชาชน

เรื่อง

ปวดหลัง

สาขากายภาพบำบัด

ภาควิชาสัตยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1002158

ท่าบริหารสำหรับผู้ที่มี อาการปวดหลัง

1. ท่ายืดกล้ามเนื้อหลัง



1.1 ท่าดึงเข่าชิดอก นอนหงาย ชันเข่า มือสองข้าง

สอดได้ข้อพับเข่าทั้งสองข้าง ดึงเข่าขึ้นให้หัวเข่าทั้ง

สองข้างชิดหรือเข้าใกล้อกที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที

ทำซ้ำ 20 ครั้ง



1.2 ท่าบิดเอว นอนหงาย ชันเข่าข้างซ้ายขึ้นไขว้ขา

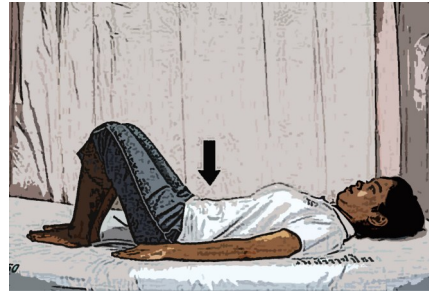
ข้าม ขาข้างขวาที่เหยียดตรง ใช้มือข้างขวาจับหัวเข่าซ้าย

บิดไปด้านตรงข้ามจนสุดหรือรู้สึกว่าตึงหรือเจ็บพอทน

ได้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำอีกข้างสลับกัน 20 ครั้ง

2. ท่าบริหาร เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2.1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง



นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง เขม่วท้อง ให้สะดือบุ๋มลงมาก

ที่สุดโดยไม่กลั้นหายใจ เขม่วท้องค้างไว้ 10 วินาที

ทำซ้ำ 20 ครั้ง

2.2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง



นอนคว่ำหมอนรองหน้าท้อง เหยียดแขนตรง ยก

อกลอย ยกแขน 2 ข้าง ยกขา 2 ข้างเหยียดขาตรง ค้าง

ไว้ 5 – 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3. การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคล

ทั่วไปและผู้ที่มีอาการปวดหลัง

3.1 ท่านอนหงาย ใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อช่วยให้

หลังตรงขึ้น ใช้หมอนรองศีรษะและต้นคอหรือบ่า



3.2 ท่านอนตะแคง ใช้หมอนรองขาข้างที่อยู่ด้านบน

หมอนที่ใช้หนุนศีรษะควรมีความสูงเสมอกับช่วง

ไหล่ถึงศีรษะ เพื่อป้องกันไม่ให้คอเอียงไปด้านใด

ด้านหนึ่ง

