

การปวดหลัง ส่วนใหญ่มักเกิดจากการทำงาน

เกินกำลัง การจัดท่าทางผิด หรือ อุบัติเหตุเล็กๆ น้อย ๆ ถ้าเราไม่สนใจหาสาเหตุของอาการปวดที่เกิดขึ้นนั้น อาการปวดในระยะเริ่มแรกจะกลายเป็นเรื้อรัง ยากต่อการรักษาต่อไปได้

~ สาเหตุของอาการปวดหลัง ~

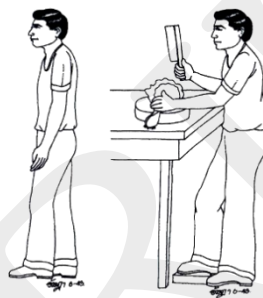
1. ศูนย์ถ่วงของร่างกายเปลี่ยน เช่นจาก ความอ้วน การหิ้วของหนัก การใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน ๆ
2. ท่าทางของร่างกายผิดไปจากธรรมชาติ เช่น
 - ท่าก้ม ๆ เงย ๆ
 - นั่งเก้าอี้ไม่มีส่วนโค้งเว้าของพนักพิง
 - พนักพิงของเก้าอี้สูงเกินไป
 - ที่นอนยวบ หรือแข็งเกินไป
3. ออกแรงยกของที่หนักมากเกินไป และผิดวิธี
4. กล้ามเนื้อหลังทำงานไม่ประสานกัน เช่น การเอี้ยวตัวไปหยิบของอย่างรวดเร็ว
5. แนวของกระดูกสันหลังผิดรูป เช่น กระดูกสันหลังคดงอ หมิงตั้งครุฑ หรือคนอ้วนลงพุง
6. เส้นประสาทถูกกดทับ
7. กระดูกหลังเสื่อมในผู้สูงอายุ
8. กล้ามเนื้อตึงตัว

~ การป้องกันอาการปวดหลัง ~

คนบางกลุ่มมีอัตราเสี่ยงต่อโรคปวดหลังได้มากกว่าปกติ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่เคยมีอาการปวดหลังมาก่อน งานบางอาชีพ เช่น พนักงานพิมพ์ดีด แม่บ้าน การอุ้มลูก คนอ้วน คนสูง เป็นต้น จึงควรระมัดระวังตัว และใช้ท่าทางในการทำกิจกรรมประจำวันให้ถูกต้อง

~ ท่าที่ควรระมัดระวัง ~

การยืน การเดิน



หากต้องยืนนานๆ ควรวางเท้าข้างหนึ่งบนที่พักเท้า ไม่ยืนท่าเดียวนาน ๆ

การเดิน ต้องเดินตัวตรง ศีรษะตรง หลังตรง สวมรองเท้าที่สวมใส่สบาย ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูงมาก ๆ

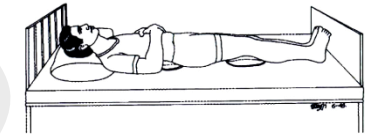
การนอน

การนอนนาน ๆ กล้ามเนื้อมักจะแข็งแรง การลุกจากที่นอนเร็วเกินไป อาจทำให้ลุกผิดท่า ทำให้ปวดได้ การพลิกตะแคงตัวลุกจากที่นอนช่วยป้องกันการปวดหลัง ร่วมกับการออกกำลังกายเหยียดยืดกล้ามเนื้อหลัง ก่อนลุกจากที่นอน การเลือกที่นอน ควรเลือกที่นอนที่แน่นพอสมควร เช่น นุ่นอัดแข็ง ยางพารา หรือใยเมพรว้า

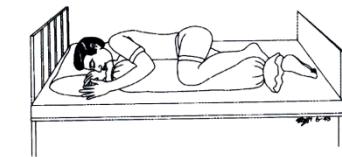
ควรเลือกใช้หมอนไปไม่สูงเกินไป หมอนตั้งแต่ศีรษะเลยไปบริเวณคอ

ท่านอน

การนอนหงายควรใช้หมอนบางๆ รองบริเวณเข่า และผ้าขนหนูบาง ๆ รองบริเวณเอว

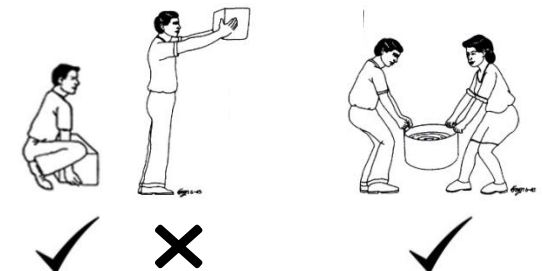


การนอนตะแคงควรมีหมอนข้างเพื่อป้องกันลำตัวบิด



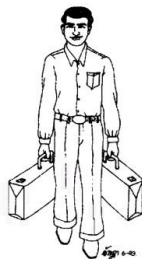
การยกของ

ควรย่อเข่าขณะยกของจากพื้น อย่าก้มตัวโดยไม่ย่อเข่า จัดให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงเสมอ ยกของให้ชิดลำตัวมากที่สุด ถ้าของหนักควรถาผู้ช่วยยก หลีกเลี่ยงการบิด หรือเอี้ยวลำตัว



การหิ้วของ

ไม่หิ้วของหนักข้างใดข้างหนึ่ง
ควรแบ่งหิ้วสองมือ เพื่อความสมดุล
ของกระดูกสันหลัง



การจัดเตียง

ไม่ควรใช้การก้มหลังควรใช้
การย่อเข่า หลังตรง



การนั่งทำงาน

ควรเลือกใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงพุงตรงแผ่นหลัง มีที่วาง
แขน และไม่สูงเกินไป จนทำให้เท้าลอยจากพื้น



การขับรถ

ควรขยับเก้าอี้ให้นั่งให้ใกล้พวงมาลัย ให้เข้าอยู่ในระดับ
สะโพก นั่งตัวตรง ใช้หมอนบาง ๆ รองบริเวณหลังส่วนเอว
ไม่ควรนั่งห่างจากพวงมาลัยรถมากเกินไป จะทำให้หลังงอ
และเกิดแรงกดที่หมอนรองกระดูกได้



~ ข้อควรปฏิบัติ ~

1. รักษาหลังของท่านให้ตรงไว้เสมอ
2. หลีกเลี่ยงการยืนหลังค่อม หรือหลังแอ่นมากเกินไป
3. พยายามอย่าให้อ้วน และหมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงอยู่เสมอ
4. ขณะยกของจากพื้นให้ย่อเข่า และยกของชิดลำตัวมากที่สุด
5. ไม่ควรก้มหรือบิดตัวขณะยกของ
6. เมื่อต้องยืนนาน ๆ ควรสลับขาวางบนที่พักเท้า
7. อย่านั่งก้มตัวไปข้างหน้ามากเกินไป
8. เมื่อมีปัญหาในการจัดทำทางในกิจวัตรประจำวัน ควรปรึกษานักกิจกรรมบำบัด เพื่อขอคำแนะนำ



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์

จัดทำโดย

นิสากร คงศรี สาขากิจกรรมบำบัด
ที่ปรึกษา

รศ.พญ. วิไล คุปต์นิรติศัยกุล
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

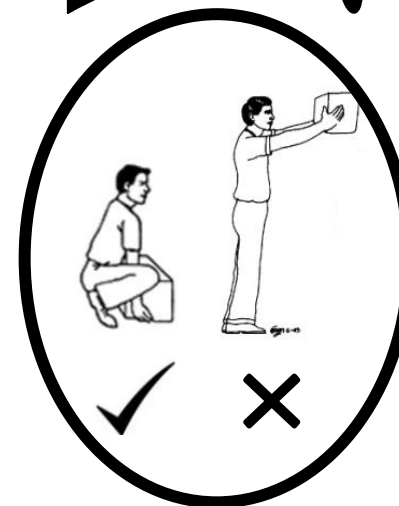
สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2561
รหัสหน่วยงาน 1218H000
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การทำกิจวัตรประจำวันในผู้ป่วย ปวดหลัง



สาขากิจกรรมบำบัด
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

SIPI RE1003161