

**3.3 ท่ายกของที่ถูกต้อง** การยกของที่ถูกต้องจะทำให้  
เกิดความปลอดภัยและป้องกันอาการบาดเจ็บได้ วิธีการยก  
ของที่ถูกต้องมีดังนี้



1.ย่อเข่าข้างหนึ่ง  
ลงใกล้ของที่  
ทำการยก

2.ยกหรือดึงสิ่งของนั้น  
เข้าใกล้ ตัวให้มากที่สุด  
หลังเหยียดตรง



3.ยกสิ่งของนั้นขึ้นโดยใช้แรงหลักจาก  
การเหยียดขาตรง โดยพยายามไม่ให้  
หลังแอ่นในขณะทำการยกของ



### 3.4 ท่ายกของที่ผิดวิธี

การก้มหลังยกของโดยตรง  
จะทำให้เกิดการงอหลัง และเกิด  
ระยะห่างของสิ่งของกับ  
ตัวผู้ยกมากเกินไป กล้ามเนื้อหลัง  
ต้องทำงานหนักมากขึ้น และ  
กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนัก  
มากขึ้นด้วย จึงไม่ควรใช้วิธีนี้  
ยกสิ่งของ โดยเฉพาะสิ่งของที่มี  
น้ำหนักมาก เพราะอาจทำให้เกิดอาการ  
บาดเจ็บกล้ามเนื้อ หรือ  
หมอนรองกระดูกเคลื่อนตามมาได้



สแกนเพื่อประเมินความเสี่ยง  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

จัดทำโดย: ก.ภ.พุดพิงษ์ เถาเมณี, ก.ภ.สงผล วัชระพันธ์

ที่ปรึกษา: หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย ปี พ.ศ. 2563

รหัสหน่วยงาน PTORTHO

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ  
สุขภาพ  
ออนไลน์



สร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสศ.)



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

# ปวดหลัง



จัดทำโดย

สาขากายภาพบำบัด  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

SIPI ORT1026263

## อาการปวดหลัง

เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ มีสาเหตุมาจากการใช้งานที่ผิดวิธีและความเสื่อมของโครงสร้างโดยรอบบริเวณกระดูกสันหลัง ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้เสียค่าใช้จ่ายและเสียเวลาในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการบริหารกล้ามเนื้อและการจัดทำท่าทางในการทำงานที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังได้

## ท่าบริหารสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลัง

### 1. ท่ายืดกล้ามเนื้อหลัง

1.1. ท่าดึงเข่าชิดอก นอนหงายชันเข่า มือ 2 ข้างสอดใต้ข้อพับเข่าทั้ง 2 ข้าง ดึงหัวเข่าทั้ง 2 ข้างเข้าใกล้หน้าอกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 20 ครั้ง



1.2. ท่าบิดเอว นอนหงายขาขวาเหยียดตรงชันเข่าข้างซ้ายขึ้น ไขว้ขาซ้ายข้ามขาขวา ใช้มือข้างขวาลับหัวเข่าข้างซ้าย



จากนั้นใช้มือขวาดึงหัวเข่าข้างซ้ายบิดไปด้านตรงข้ามมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 20 ครั้ง สลับทำอีกข้างหนึ่งจนครบ 20 ครั้ง



### 2. ท่าบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

2.1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง เขม่วท้อง ให้หลังแนบพื้นมากที่สุดโดยไม่ก้มหน้า หายใจ เขม่วท้องค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 20 ครั้ง



### 2.2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง

ท่าที่ 1 นอนคว่ำ ใช้หมอนรองหน้าท้อง แขนทั้ง 2 ข้างแนบลำตัว ยกอกลอยจากพื้นเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 นอนคว่ำ ใช้หมอนรองหน้าท้อง เขยียดแขน 2 ข้าง ยกอกลอยจากพื้น พร้อมกับยกแขน 2 ข้าง และยกขา 2 ข้างขึ้นโดยเข่าเหยียดตรง ค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### 3. การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีอาการปวดหลัง

3.1 ท่านอนหงาย ใช้หมอนรองศีรษะและต้นคอหรือบ่า และใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อช่วยให้หลังตรงและผ่อนคลาย



3.2 ท่านอนตะแคง หมอนที่ใช้หนุนศีรษะควรมีความสูงเสมอกับช่วงไหล่ถึงศีรษะ เพื่อป้องกันไม่ให้คอเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง และใช้หมอนข้างรองขาข้างที่อยู่ด้านบน

