



การออกกำลังกายในผู้ป่วย
หมอนรอง
กระดูกสันหลัง
ส่วนเอว เคลื่อนกดทับเส้นประสาท
(Herniated Nucleus Pulposus)

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง การออกกำลังกายในผู้ป่วยหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนกดทับเส้นประสาท (Herniated Nucleus Pulposus)

1. ข้อมูลเบื้องต้น

โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน เป็นโรคที่เกิดจากการฉีกขาดของหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยมีส่วนไส้ของหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนถอยหลังออกมากดทับเส้นประสาทไขสันหลัง ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวด ชา หรืออ่อนแรงจากการทำงานที่ผิดปกติของเส้นประสาทที่โดนกดทับ

สาเหตุของหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน มักเกิดจากการได้รับแรงกระทำซ้ำๆ เป็นเวลานาน เช่น การนอน การนั่งในท่าที่ไม่ถูกต้อง งานที่ก้มๆ เงยๆ การยกของหนัก การยกในท่าที่ไม่ถูกต้อง การบิดหลังบ่อยๆ และสามารถเกิดได้ฉับพลัน เมื่อมีแรงกระทำที่มากพอ เช่น การกระโดดตกจากที่สูง การถูกกระชากหรือเอี้ยวตัวแรงๆ การไอหรือจามแรงๆ ในขณะที่ก้มตัว หรือนั่งยองๆ ก็ทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนตัวได้เช่นกัน

ถ้าหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนกดทับเส้นประสาท ผู้ป่วยจะมีอาการปวดเส้นประสาทจากบริเวณสะโพก ก้นกบ ลงมาตันทขา มักจะปวดเลยเข่าลงไปจนถึงข้อเท้าหรือนิ้วเท้า อาการปวดจะเป็นมากเวลานั่งนาน การไอ จาม เบ่ง มักจะปวดมากขึ้น นอกจากนี้อาจมีอาการชาหรือความรู้สึกลดลง ถ้าเป็นมากจนมีอาการอ่อนแรงของขาร่วมด้วย อาจทำให้มีอาการขาอ่อน เดินกะเผลก หรือเดินไม่ได้ตามปกติ

2. แนวทางการรักษา

แนวทางการรักษาหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

1. หลีกเลี่ยงแรงกดบนหมอนรองกระดูกสันหลัง คือ การนอนพักใน 2-3 วันแรก เพราะในท่านอนเป็นท่าที่มีแรงกดบนหมอนรองกระดูกสันหลังที่น้อยที่สุด
2. รับประทานยาบรรเทาอาการปวด เช่น ยาแก้ปวดลดอาการอักเสบ ยาคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรซื้อยากินเองเพราะอาจมีภาวะแทรกซ้อนต่อกระเพาะอาหารและต่อระบบอื่นๆ ได้ง่าย การทายาบริเวณที่ปวดหรือยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อช่วยลดอาการให้น้อยลงได้

3. ทำกายภาพบำบัด ได้แก่

- 3.1 การใช้ความเย็นประคบ เพื่อรักษาอาการปวดเฉียบพลัน
- 3.2 การใช้ความร้อนประคบ เช่น แผ่นประคบร้อน กระเป๋าน้ำร้อน หรือผ้าชุบน้ำอุ่นประคบ สามารถลดอาการปวด ลดอาการตึงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ คลายกล้ามเนื้อ
- 3.3 การใช้เครื่องมือทางกายภาพบำบัดในการลดปวด ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวและลดการอักเสบ หรือการดึงหลังด้วยเครื่องดึงหลัง เพื่อช่วยให้เส้นประสาทถูกกดทับน้อยลง
- 3.4 การใส่อุปกรณ์พยุงหลัง ควรใช้เมื่อจำเป็น หรือตามแพทย์สั่ง เนื่องจากการใส่เป็นเวลานาน จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังและหน้าท้องอ่อนแรงได้
- 3.5 การออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง
- 3.6 การปรับท่าทางในการทำงานและทำกิจวัตรประจำวันให้ถูกต้องเหมาะสม

4. การผ่าตัดรักษา การผ่าตัดถือว่าเป็นวิธีรักษาวิธีสุดท้าย ซึ่งจะผ่าตัดเมื่อมีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน เช่น ปวดมากและรักษาด้วยวิธีไม่ผ่าตัดแล้วอาการไม่ดีขึ้น มีอาการปวดมากจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ แขนขาอ่อนแรงมาก หรือกลืนอาหารกลืนปัสสาวะไม่อยู่ก็มีความจำเป็นต้องผ่าตัด ทั้งนี้โดยไม่ต้องผ่านการรักษาดังกล่าวได้

3. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการออกกำลังกาย

ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย

1. เมื่อออกกำลังกายเพื่อลดปวด ควรเคลื่อนไหวหลังไปจนถึงองศาที่ร่างกายเริ่มรู้สึกปวดเท่านั้น แล้วกลับสู่ท่าตั้งต้นทันที
2. หลังการออกกำลังกายทุกครั้ง จะต้องควบคุมให้หลังอยู่ในท่าทางที่ถูกต้องต่อไป
3. ขณะออกกำลังกายจะต้องสังเกตว่าอาการปวดร้าวที่แต่เดิมตั้งต้นมาจากกระดูกสันหลังและแผ่ลงมาตามรยางค์ของร่างกายเคลื่อนย้อนกลับเข้าสู่แนวกลางของกระดูกสันหลังหรือไม่ ถ้ามีแสดงว่าท่าออกกำลังกายที่ใช้ถูกต้องแล้ว ในทางตรงกันข้าม หากมีอาการปวดร้าวตามรยางค์ของร่างกายมากขึ้นแสดงว่าใช้ท่าออกกำลังกายที่ผิด
4. ในการออกกำลังกายวันแรกๆ อาจมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้นได้ ให้พยายามออกกำลังกายต่อไป อาการปวดมักจะดีขึ้นภายใน 3-4 วัน
5. ควรหยุดออกกำลังกาย ถ้ามีอาการปวดแสบก้นที่หลังการออกกำลังกายและยังคงแสบในวันถัดไป หรือถ้าในขณะออกกำลังกาย อาการปวดร้าวไปที่ขาใต้ข้อเข่าเพิ่มมากขึ้น
6. หากผู้ป่วยมีอาการปวดหลังมานานแล้ว มักจะไม่เห็นผลของการออกกำลังกายในช่วงแรกๆ อย่างไรก็ตาม หากยังคงพยายามออกกำลังกายแบบนี้ต่อไปอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสองอาทิตย์ อาการปวดมักจะดีขึ้น

4) การปฏิบัติตน

การออกกำลังกายสำหรับอาการปวดหลัง

ในผู้ป่วยหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อนกดทับเส้นประสาท

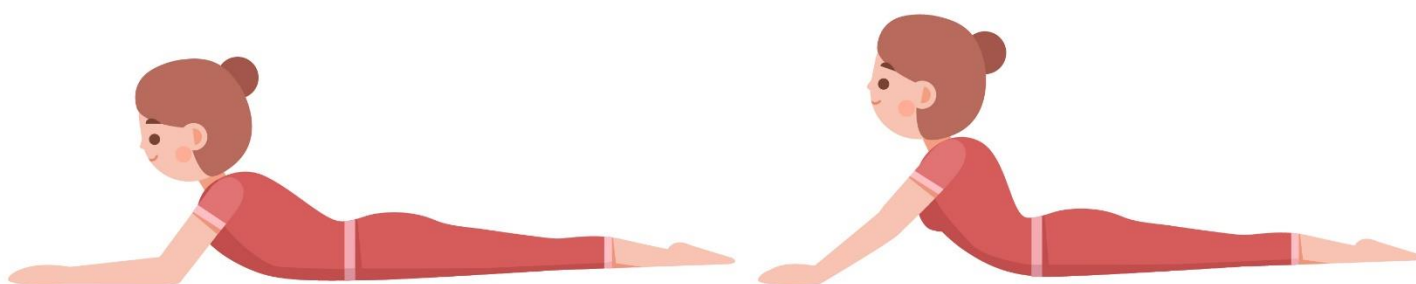
ผู้ป่วยปวดหลังมักมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องลดลง อีกทั้งมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขาด้านหลังเพิ่มขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายดังต่อไปนี้ จึงมีส่วนช่วยในการลดอาการปวดหลัง และป้องกันการกลับเป็นซ้ำของอาการปวดหลังได้

1. ทำออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดหลัง การออกกำลังกายแบบ McKenzie exercise จะช่วยลดอาการปวดหลัง จัดกระดูกสันหลัง ต้นหมอนรองกระดูกที่ปลิ้นออกมาให้กลับเข้าที่ และช่วยลดแรงดันที่กดลงรากประสาทได้

1.1 ท่านอนคว่ำ (นอนคว่ำธรรมดา) เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังมาก และเพิ่งเป็นใหม่ๆ จะทำให้ผู้ป่วยขยับร่างกายได้ยากลำบาก การนอนหงายจะไปกระตุ้นอาการปวดให้ทวีความรุนแรงมากขึ้น จึงใช้วิธีนอนคว่ำเพื่อลดการกดทับของหมอนรองกระดูกสันหลังต่อเส้นประสาทไขสันหลัง นอนคว่ำอย่างน้อยวันละ 15 นาที จนไม่มีอาการปวดจึงเริ่มทำต่อไป



1.2 ท่านอนคว่ำ ชันศอก-เหยียดแขนสุด ทำนี้จะเป็นการเพิ่มแรงดัน ให้กับหมอนรองกระดูกสันหลัง ที่ปลิ้นออกมา โดยใช้แรงดันจากการแอ่นหลังทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังที่กดทับเส้นประสาทกลับเข้าที่ ลดการกดทับ และลดอาการปวดหลัง ทำนี้ให้เริ่มทำจากการตั้งศอกขึ้นมา ก่อน ให้อยู่ในท่านี้นี้ครั้งละ 1-5 นาทีหรือสุดทน จึงลงไปพักในท่านอนคว่ำและทำซ้ำ 5-10 รอบ เมื่อทำท่านี้นั้นไม่มีความรู้สึกปวดแล้วจึงพัฒนาเพิ่มแรงดันโดยการเหยียดแขนสุด และทำเหมือนกัน โดยครั้งนี้จะพักในท่าที่รองลงมา

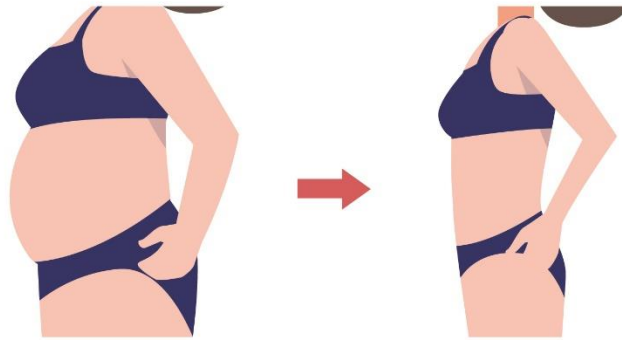


1.3 ยืนแอ่นหลัง เป็นท่าที่ทำให้เกิดแรงดันต่อหมอนรองกระดูกสันหลังมากที่สุด แนะนำให้ลองทำเมื่อไม่มีอาการปวดหรือหายดีแล้ว เพื่อจัดกระดูกสันหลัง



2. ทำออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงให้แก่ข้อกระดูกสันหลังส่วนเอว

เป็นการออกกำลังกายที่มุ่งเน้นให้กระดูกสันหลังมีความมั่นคง ไม่เกิดการบาดเจ็บในขณะที่มีการเคลื่อนไหวหลังได้โดยง่าย โดยการฝึกหัดกล้ามเนื้อหน้าท้องชั้นลึก โดยให้ผู้ป่วยหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ 2-3 ครั้ง แล้วหายใจเข้าออกลึกๆ โดยขณะที่หายใจเข้ากล้ามเนื้อหน้าท้องจะปอง และหายใจออกกล้ามเนื้อหน้าท้องจะยุบ ในขณะที่หายใจออกเต็มที่ให้เกร็งแขม่วหน้าท้องค้างไว้ 1-10 วินาที โดยที่ผู้ป่วยจะต้องไม่กลืนหายใจ สามารถพูดคุยได้ พอครบค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อหน้าท้องที่เกร็งแขม่วไว้ ออก สามารถทำได้บ่อยๆ



ข้อแนะนำในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง



การนอน

ท่านอน ควรนอนหงายแล้วใช้หมอนเล็กๆหนุนใต้เข่า เพื่อให้สะโพกงอเล็กน้อย หรือนอนตะแคงกอดหมอนข้าง โดยขาที่วางบนหมอนข้างให้งอสะโพกและเข่าเล็กน้อย ไม่ควรนอนคว่ำ การลุกจากที่นอนให้เลื่อนตัวมาใกล้ขอบเตียงนอน ตะแคงตัว งอเข่าและสะโพก ห้อยขาลงข้างเตียงพร้อมกับใช้มือยันตัวลุกขึ้นนั่งแล้วจึงค่อยลุกยืน ไม่ควรลุกขึ้นนั่งทันทีในขณะที่นอนหงายอยู่ เพราะจะต้องใช้กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องมาก อาจทำให้ปวดหลังได้

การนั่ง

ท่านั่ง นั่งหลังตรงพิงกับพนักพิง น้ำหนักลงบริเวณตรงกลาง ไม่นั่งเอียง เก้าอี้วางวางราบกับพื้น เข่างอตั้งฉาก ต้นขาวางราบกับที่นั่ง ให้ข้อพับเข่าอยู่ห่างจากขอบที่นั่งของเก้าอี้ประมาณ 1 นิ้ว เพื่อป้องกันการกดทับเส้นเลือดใต้เข่า ทนเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง เพราะทำให้น้ำหนักตัวลงข้างใดข้างหนึ่งและแนวกระดูกสันหลังเอียง ทำให้ปวดหลังได้

การนั่งขับรถ ควรขยับเบาะที่นั่งให้เอนไปข้างหลังเล็กน้อย ประมาณ 10-15 องศา และขยับเบาะให้ใกล้พอดี ซึ่งเมื่อเหยียบคันเร่งหรือเบรกเต็มที่แล้ว เข่าจะงอเล็กน้อยประมาณ 20-30 องศาและนั่งให้แผ่นหลังและสะโพกแนบกับเบาะ อาจจะใช้หมอนเล็กๆ หนาประมาณ 3-5 นิ้ว รองที่หลังบริเวณเอวด้วยก็ได้

การยืน

ยืนให้หลังตรงในท่าที่สบาย กางขาออกเล็กน้อย ให้น้ำหนักตัวลงก่อนมาทางสันเท้าทั้งสองข้าง แขนงอออกพอไหวไหล่พื้ง

ไม่ควรยืนในท่าเดียวนานๆ ควรขยับตัวเปลี่ยนท่าบ่อยๆ หรือยืนลงน้ำหนักบนขาข้างใดข้างหนึ่งสลับกัน หรือสลับเท้าวางพนักเก้าบนโต๊ะเล็กๆ ที่สูงประมาณ 1 คืบ หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูงมากกว่า 1 นิ้ว

การยกของ

ขั้นตอนการยกของหรือหยิบของ ที่วางอยู่ต่ำกว่าระดับสะโพก

ต้องพยายามให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลาที่ยกของ ไม่ควรก้มหลังยกสิ่งของในท่าที่เข้าเหยียดตรงหรือบิดเอี้ยวตัว

ขั้นที่ 1 ยืนหลังตรง ขากางออกเล็กน้อย งอเข่า ย่อตัวลงจนกระทั่งมาอยู่ในท่านั่งยองๆ

ขั้นที่ 2 หยิบสิ่งของที่ต้องการ ถ้าของนั้นหนักต้องอุ้มของขึ้นนั้นชิดแนบลำตัว

ขั้นที่ 3 ค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยกำลังขา โดยให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลา

การไอและจาม

ขณะไอหรือจาม ควรระวังไม่ให้ร่างกายอยู่ในลักษณะงอตัวหรือโน้มตัวไปข้างหน้า เพราะจะกระตุ้นอาการปวดหลังได้

หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00-19.30 น.

หรือ Call Center หมายเลข 1745 ตลอด 24 ชั่วโมง



ผ่านการรับรองมาตรฐาน



สอบถาม, นัดหมาย โทร. **1745** ต่อ ศูนย์กายภาพบำบัด ชั้น 6
BPK HOTLINE

เปิดทำการวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 20.00 น.

“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา