



หลีกเลี่ยงอาการ ปวดหลัง ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง

ศูนย์กายภาพบำบัด
รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
“BPK9 Family” เพราะคุณคือครอบครัวของเรา

คำแนะนำเรื่อง หลีกเลี่ยงอาการปวดหลังด้วยท่าทางที่ถูกต้อง

1. ข้อมูลเบื้องต้น

กลุ่มอาการปวดหลังเฉียบพลัน หรือกล้ามเนื้อหลังเกร็งหรือเคล็ด เป็นสาเหตุของอาการปวดหลังที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้อิริยาบถไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น ลักษณะงาน ก้มๆ เงยๆ ยก นั่งหลังงอ เดินหลังโก่ง หรือยกของหนักในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง สำหรับอาการจะรู้สึกปวดบริเวณหลังส่วนล่างด้านใดด้านหนึ่ง หรือปวดทั้งสองด้าน อาการปวดอาจเกิดขึ้นเฉียบพลัน หรือค่อยเป็นทีละน้อย และอาจมีอาการปวดร้าวไปยังบริเวณก้นการตรวจร่างกายจะพบการจำกัดของการเคลื่อนไหว มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อหลังมากกว่าปกติ

การมีน้ำหนักตัวมาก หรือคนอ้วนลงพุง หลังจะแอ่นมากขึ้น กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนกำลัง กล้ามเนื้อหลังจะออกแรงดึงมากขึ้น เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้เกิดแรงเครียดที่ข้อต่อของกระดูกสันหลังได้ง่าย เมื่อระยะเวลาผ่านไปอาจทำให้เกิดภาวะของกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังเรื้อรังและกระดูกสันหลังเสื่อมได้เร็ว ทำให้มีอาการปวดหลัง



Increase In Weight → Change In Spinal Curves → Back Pain

2. แนวทางการรักษา

การรักษาทางกายภาพบำบัด

- การยืดกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกาย
- การลดปวดด้วยเครื่องมือกายภาพบำบัด

3. ความเสี่ยงและผลข้างเคียงของการตรวจรักษา

ไม่มี

4. การปฏิบัติตน เพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดหลังด้วยท่าทางที่ถูกต้อง

1. ท่าทางการยกของ

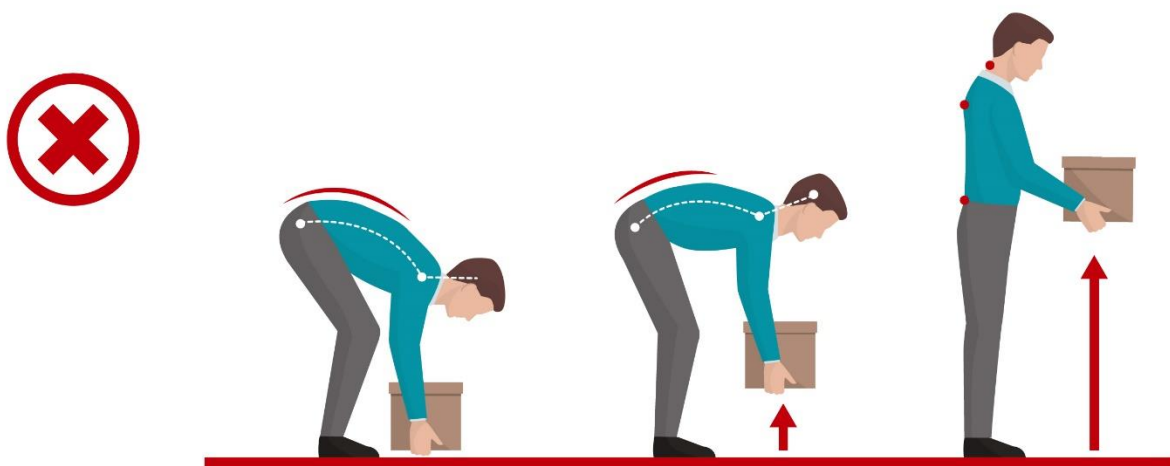
ข้อควรทำ

- ขณะยกสิ่งของจากพื้น ค่อยๆย่อเข่า อย่าก้มตัว พยายามรักษาแนวกระดูกสันหลังให้ตรงอยู่เสมอ ใช้กำลังข้อเข่ายันขึ้นโดยให้สิ่งของอยู่ชิดกับลำตัวมากที่สุด



ข้อควรหลีกเลี่ยง

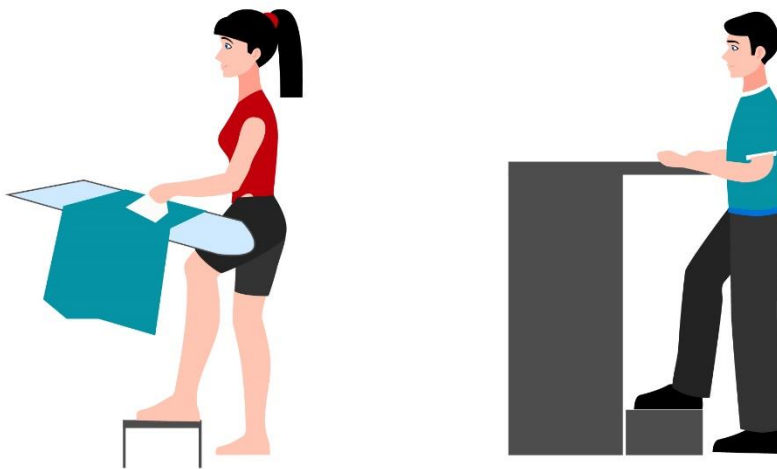
- ไม่ควรก้มตัวลงหยิบของขณะเข้าเหยียดตรง
- หลีกเลี่ยงการหยิบยกสิ่งของที่อยู่สูงเหนือศีรษะมากๆ
- ไม่บิดหรือเอี้ยวตัวขณะยกของหนักเพราะลักษณะเหล่านี้อาจทำให้เกิดอันตรายที่หลังได้



2. ท่าทางการยืนที่ดี

ข้อควรทำ

- ขนื่อยืน ขาข้างหนึ่งควรวางบนที่พักขา หรือยืนพักขาสักครู่หนึ่ง สลับกับยืนถึงน้ำหนักตัวบนขาสองข้าง
- ย่อเข้าเล็กน้อยหลังตรง แทนการก้มตัวเมื่อต้องการทำกิจกรรมต่างๆ



ข้อควรหลีกเลี่ยง

- ไม่ยืนตรงในท่าเดียวนิ่งๆ เมื่อต้องทำงานที่ใช้เวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ก้มตัว แอนตัว บิดลำตัว
- ไม่โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อทำกิจกรรมใดๆ เป็นเวลานาน
- ไม่สวมรองเท้าส้นสูงมากๆ เมื่อต้องยืนหรือเดินนานๆ



3. ท่าทางการนั่งที่ดี

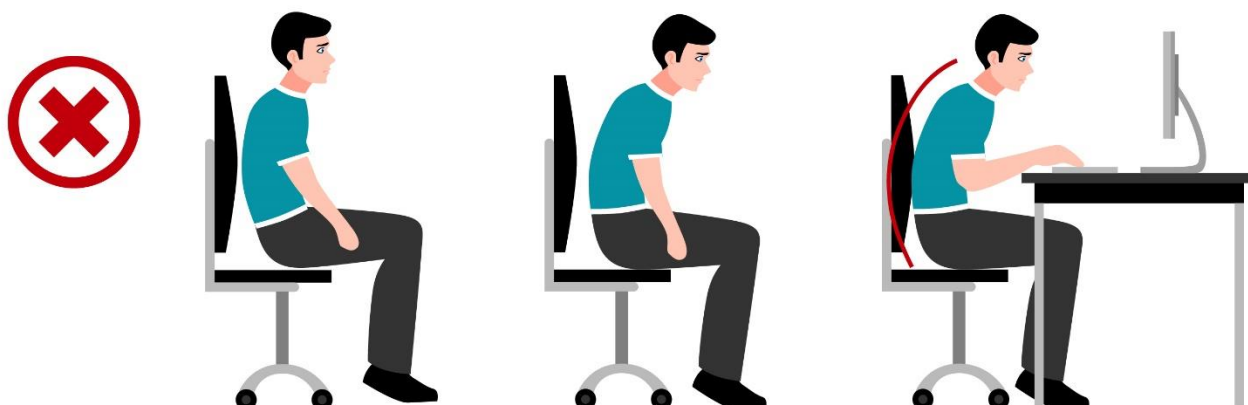
ข้อควรทำ

- นั่งเก้าอี้สูงพอดีที่เท้าทั้งสองแตะพื้น เก้าอี้ควรมีพนักให้หลังพิงได้เต็มส่วน ส่วนของพนักพิงหลังควรโค้งนูนเล็กน้อย เพื่อรองรับกับส่วนเว้าของบั้นเอวของผู้นั่ง หากไม่มี เสริมด้วยม้วนผ้าวางรองรับบริเวณหลังส่วนล่าง



ข้อควรหลีกเลี่ยง

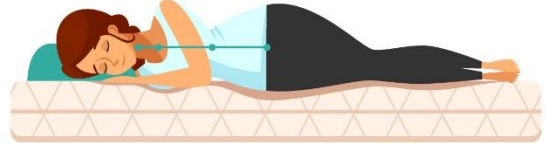
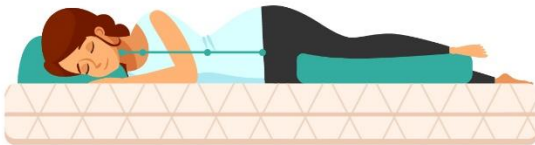
- ท่าทางการนั่งศีรษะยื่นไปข้างหน้า ทำให้ศีรษะอยู่ในท่าเงยมากกว่าปกติ มีผลให้กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยตึงตัว เป็นสาเหตุที่ทำให้มีอาการปวดศีรษะได้ และมักพบว่าคนกลุ่มนี้จะนั่งหลังค่อมด้วย ยิ่งส่งเสริมให้กระดูกคอยู่ ในท่าเงยมากกว่าปกติ ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยยิ่งตึงตัวมากขึ้น
- ท่าการนั่งหลังค่อมร่วมกับนั่งห่อไหล่เป็นระยะเวลานาน ยิ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อสะบักถูกยืดยาวออก ทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อสะบัก อาจร้าวไปที่หัวไหล่ ปวดตื้อถึงหน้าอก ปวดลงแขน บางรายมีชานิ้วมือร่วมด้วย



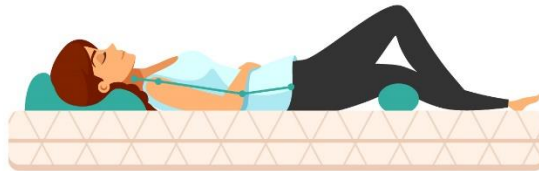
4. ทำทางการนอนที่ดี

ข้อควรทำ

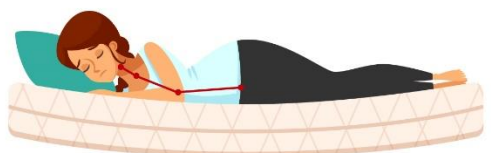
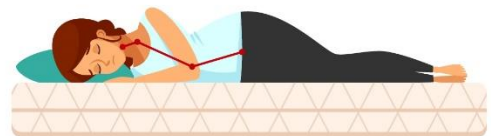
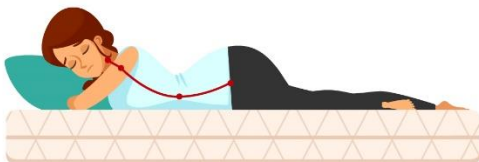
- ทำนอนตะแคง งอเข่าเล็กน้อย มีหมอนบางๆ สอดใต้ระหว่างขา หรือนอนกอดหมอนข้าง



- ทำนอนหงาย มีหมอนรองใต้เข่า เพื่อให้หลังส่วนบนเอนราบกับพื้น ใช้ในกรณีที่ยืนหรือเดินทำงานมากในแต่ละวัน หรือกรณีที่ต่อนั่งทำงานก้มตัวมากในแต่ละวัน ให้นอนหงายราบตามสบาย มีหมอนขนาดหมอนข้างใต้กระดูกสันหลังส่วนเอวรับกับส่วนเว้าของกระดูกสันหลัง



ข้อควรหลีกเลี่ยง



การรักษาตนเองเมื่อเกิดอาการปวดหลัง

ข้อควรทำ

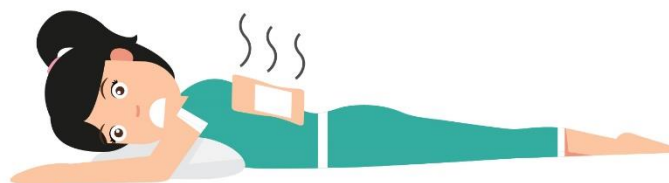
1.กรณีปวดหลังมาก ให้นอนหงายบนพื้น แล้วใช้เท้าพาดบนเก้าอี้ เข่างอเป็นมุมฉาก อาการปวดจะทุเลาลง



2.กรณีที่กล้ามเนื้อหลังมีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ให้ประคบเย็น 20 - 30 นาที/ครั้ง, 2 - 3 ครั้ง/วัน



3.กรณีที่ไม่มีอาการอักเสบ ให้ประคบร้อนบริเวณที่ปวดหรือเกร็ง 20 - 30 นาที/ครั้ง วันละ 2 - 3 ครั้ง



4.ยืดกล้ามเนื้อ และออกกำลังกายกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว และแข็งแรงอยู่เสมอ

5.ปรับอิริยาบถท่านอน นั่ง ยืน เดิน ในท่าทางที่เหมาะสม

6.หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน

7.หากอาการปวดไม่ทุเลา มีอาการชา หรือมีอาการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อร่วมด้วย ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

10 พฤติกรรมควรเลี่ยง...เพื่อกันอมกระดูกสันหลัง

1. **การนั่งไขว่ห้าง** ทำให้น้ำหนักตัวลงที่ด้านข้างใดข้างหนึ่ง ทำให้กระดูกสันหลังคด
2. **การนั่งกอดอก** ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและจมไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอยื่นไปข้างหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรงหรือชาได้
3. **การนั่งหลังงอ หลังค่อม** ติดต่อกันนานๆเป็นชั่วโมง ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้างเกิดการค้างของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้าปวดกระดูกพิดรูปตามมา
4. **การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มกัน** ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ
5. **การยืนพิงขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว** การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง สองข้างเท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพก จะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
6. **การยืนแอ่นพุง / หลังค่อม** ควรยืนหลังตรง แขนงอเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกสันหลังช่วงล่างไม่ให้แอ่นและทำให้ไม่ปวดหลัง
7. **การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง** จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง
8. **การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว** ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้
9. **การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อยๆ** จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ
10. **การนอนขดตัว / นอนตัวเอียง ท่านอนหงาย** ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง

หากท่านมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ

แผนกกายภาพบำบัด ที่หมายเลข 02-109-9111 ต่อ 10627, 10628 ในเวลา 08.00 - 20.00 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