

ทำอะไรเมื่อปวดหลัง

ภก.ภูวรินทร์ นามแดง

อาการปวดหลังสามารถเกิดได้กับทุกคนไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น วัยกลางคน หรือผู้สูงอายุ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความไม่สุขสบาย มีผลกระทบกับการทำงานและการดำเนินกิจวัตรประจำวัน สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังมีแตกต่างกันไปอาจเกิดจากการทำงาน เกิดจากอุบัติเหตุ หรือความผิดปกติของโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งโครงสร้างที่มักจะมีผลต่ออาการปวดหลังได้แก่ กล้ามเนื้อ เส้นประสาท เส้นเอ็น ข้อต่อ หมอนรองกระดูกสันหลัง และกระดูกสันหลัง เมื่อโครงสร้างเหล่านี้มีความเสื่อม หรือได้รับบาดเจ็บจนขาดความยืดหยุ่นก็จะทำให้เกิดอาการปวดหลังขึ้น

การที่จะแก้ปัญหาอาการปวดหลังนั้นทำได้หลายวิธีทั้งกินยาเพื่อคลายกล้ามเนื้อ การนวด การทำกายภาพบำบัด การอยู่ในท่าทางที่เหมาะสม และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรงเพื่อพยุงโครงสร้างของหลัง และป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บของหลัง บุคคลสำคัญที่สุดในการแก้ปัญหาอาการปวดหลังนี้คือตัวผู้ป่วยเอง เพราะหากผู้ป่วยไม่เห็นความสำคัญในการดูแล และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง หวังแต่จะพึ่งยา หรือนักกายภาพบำบัด ก็ยากที่จะแก้ปัญหานี้ได้

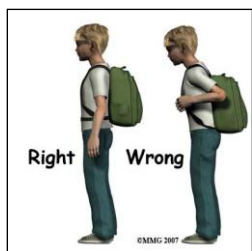
การดูแลตนเองให้มีสุขภาพหลังที่ดีทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. อยู่ในท่าทาง หรืออิริยาบถที่เหมาะสมขณะทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เพื่อไม่ทำให้เกิดความเครียดหรือการบาดเจ็บต่อโครงสร้างของหลัง
2. ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องให้แข็งแรงเพื่อพยุงโครงสร้างของหลัง และป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บของหลัง
3. สังเกตความคล่องตัวของกระดูกสันหลังว่าสามารถก้มหลัง แอนหลัง เอียง หรือหมุนได้หรือไม่ ถ้ามีการจำกัดการเคลื่อนไหวแสดงว่าความยืดหยุ่นลดลง
4. เมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้นอย่างนั้นนอนใจให้ปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อร่วมกันหาสาเหตุและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม



สาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง

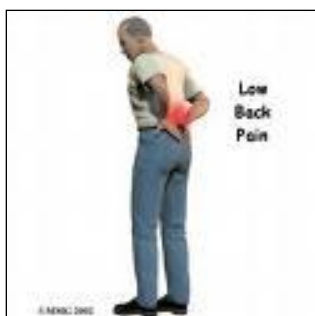
อาการปวดหลังแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามระยะเวลาที่เกิดอาการคือการปวดแบบเฉียบพลัน เป็นอาการปวดที่มักจะเกิดขึ้นที่ทันใดอาจเกิดจากการอยู่ในอิริยาบถไม่เหมาะสม หรือเกิดจากการบาดเจ็บต่อโครงสร้างหลัง และการปวดแบบเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมและมีการดำเนินอาการค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งอาการปวดหลังเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้



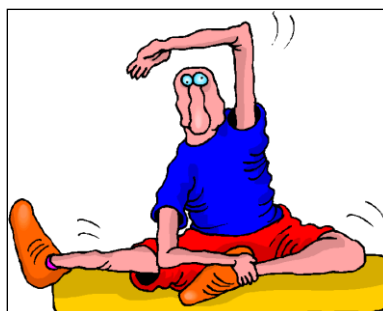
มีอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม



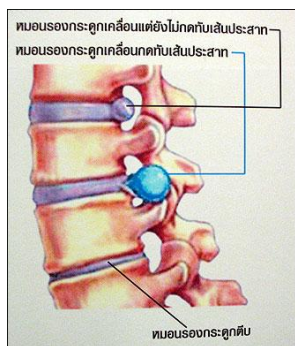
อ้วนและขาดการออกกำลังกาย



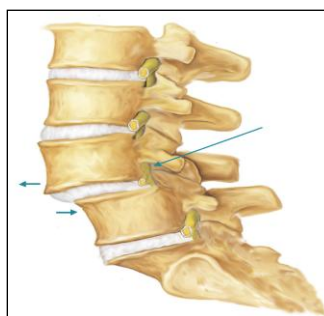
อาการปวดเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ



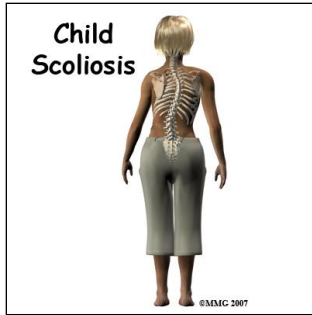
ขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง



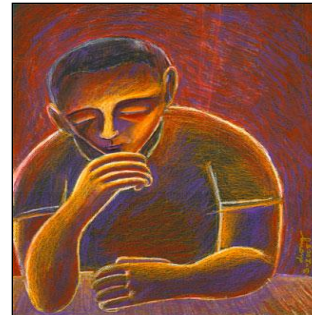
หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนกดทับเส้นประสาท



กระดูกสันหลังเสื่อมหรือเคลื่อน



กระดูกสันหลังคด หรือกระดูกสันหลังพิการมาแต่กำเนิด



ความเครียด

การรักษาอาการปวดหลัง

การรักษาอาการปวดหลังนั้นทำได้หลากหลายวิธีขึ้นอยู่กับสาเหตุ โดยเป้าหมายในการรักษาก็เพื่อลดอาการปวดหลัง และสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงปกติ การรักษาได้แก่

1. การพัก 1 – 2 วัน
2. การรับประทานยาแก้ปวด ยาคลายกล้ามเนื้อ
3. การผ่าตัด
4. การนวด
5. การใช้อุปกรณ์พยุงหลัง
6. การทำกายภาพบำบัด
7. การแนะนำท่าทางที่ถูกต้อง
8. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันและลดอาการปวดหลัง



การทำกายภาพบำบัด



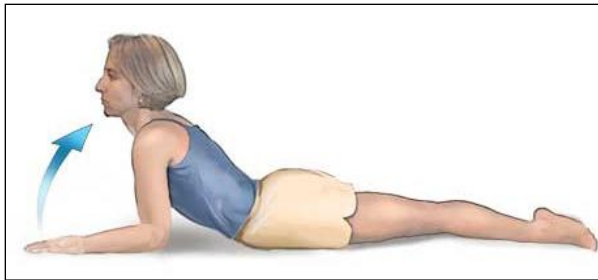
การแนะนำท่าทางที่ถูกต้อง

อย่าทำอย่างนี้	ต้อง ! ทำอย่างนี้
นั่งหลังโกง-นั่งกึ่งนอน	นั่งให้หลังตรง
ยืนนานๆ-ก้มโค้ง	ที่หักเห่า-หลีกเลี่ยงการก้ม
นอนบนที่นอนนุ่มเป็นแอ่ง	เลือกที่นอนเรียบ ใช้หมอนสอดที่เข้า
เบาะห่างจากคั่นแรงมากเกินไป	เลื่อนเบาะให้เข้าสูงกว่าสะโพก
ก้มยกของ	ย่อเข่า-ยกของชิดลำตัว-เกร็งกล้ามเนื้อท้อง-ยกด้วยกำลังขา-หยุดตัวขึ้นหลังตรง

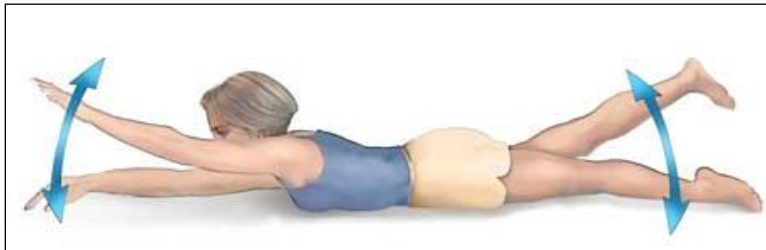


การออกกำลังกายเพื่อลดและป้องกันอาการปวดหลัง

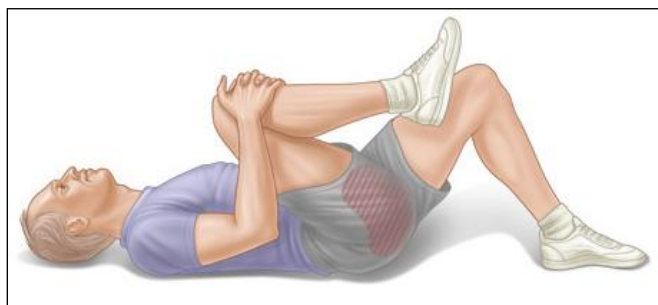
การออกกำลังกาย เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยในลดและป้องกันอาการปวดหลังและช่วยให้ฟื้นตัวเร็วขึ้นอีกทั้งยังเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อบริเวณหลัง หน้าท้อง และขาซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพยุงโครงสร้างของร่างกายไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง เพิ่มความคล่องตัวและความทนทาน ตัวอย่างท่าออกกำลังกาย ได้แก่



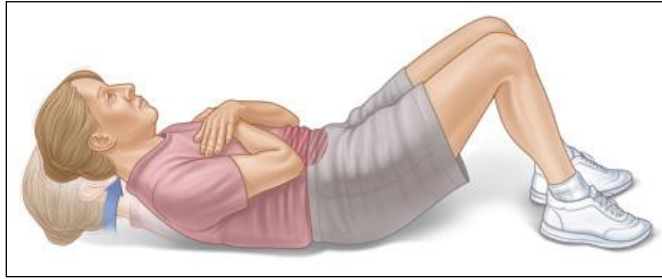
1. **ท่าแอ่นหลัง** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนคว่ำราบกับพื้นจากนั้นค่อยออกแรงดัน ตัวขึ้นให้ศอกตั้งฉากกับพื้นทำค้างไว้ 5 – 10 วินาที



2. **ท่ายกแขนและขา** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนคว่ำราบกับพื้นจากนั้นยกแขนซ้ายพร้อมกับยกขาขวาค้างไว้ 5 – 10 วินาที สลับข้างและทำซ้ำอีก 10 ครั้ง



3. **ท่างอเข่าชิดอก** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างเท้าวางราบกับพื้นจากนั้นงอเข่าขึ้นมาชิดอกค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วสลับข้างทำซ้ำอีก 10 ครั้ง



4. **ท่างอตัว** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างเท้าวางราบกับพื้น มือประสานกันวางไว้ที่หน้าอกจากนั้นให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง และพยายามยกไหล่ให้พื้นพื้นทำค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ปล่อยแผ่นหลังลงพื้น ทำซ้ำ 3-10 ครั้ง

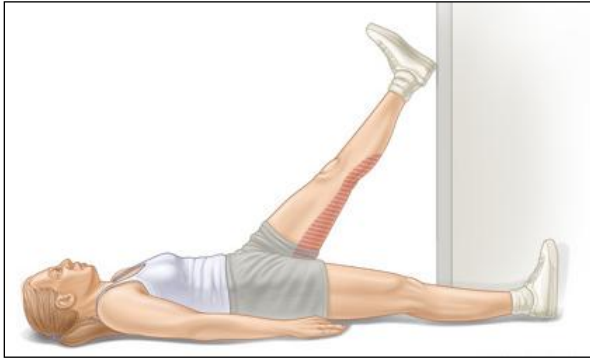
5. **ท่าเกร็งกล้ามเนื้อเอว** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนคว่ำราบกับพื้นแขนแนบลำตัวจากนั้นเกร็งกล้ามเนื้อเอวค้างไว้ 5 – 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ คลายแล้วทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง



6. **ท่ากดหลังติดพื้น** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างเท้าวางราบกับพื้น จากนั้นเขม่วท้องกดให้หลังแนบไปกับพื้นร่วมกับเกร็งกล้ามเนื้อสะโพกและเชิงกราน เกร็งค้างไว้ร่วมกับการหายใจเข้าออกปกติ 5 – 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



7. **ท่าสะพาน หรือท่ายกก้น** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างเท้าวางราบกับพื้นจากนั้นกดต้นเท้าและเกร็งกล้ามเนื้อหลังและสะโพกยกตัวขึ้นค้างไว้ 10 วินาทีแล้วค่อยคลายกล้ามเนื้อกลับมาสู่ท่าเริ่มต้นแล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง



8. **ทำยืตต้นขาด้านหลัง** เริ่มการออกกำลังกายจากท่านอนหงายวางขาข้างหนึ่งไว้ที่ผนังหรือประตูให้ขาเหยียดตรงและให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหลังทำค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนข้าง และทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง



9. **ทำยืดขาด้านหน้า** เริ่มการออกกำลังกายในท่านั่งงอเข่า ขาอีกข้างตั้งฉากจากจากนั้นค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ จนกระทั่งรู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้าทำค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนข้าง และทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

10. **ทำยืนย่องอเข่า** เริ่มต้นการออกกำลังกายในท่ายืนตรงหันหลังพิงผนัง จากนั้นค่อยๆ ย่อเข่าลงช้าๆ จนเข่างอเล็กน้อย ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วจึงค่อยๆ ยืนขึ้นโดยที่หลังยังพิงอยู่กับผนัง ทำซ้ำในท่านี้ 10 ครั้ง



ที่มา: www.goodhealth.co.th



นอกจากนี้แล้วการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลังเพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกต่อกระดูกสันหลัง และมีผลต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและท้อง อันเป็นส่วนสำคัญในการพยุงโครงสร้างของร่างกายไม่ให้เกิดอาการบาดเจ็บ ดังนั้นนอกจากผู้ที่มีอาการปวดหลังจะเข้าพบแพทย์ ทำกายภาพบำบัดและปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วยังต้องดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรักษาอาการปวดหลังจึงจะประสบความสำเร็จ



เอกสารอ้างอิง

1. รุ่งชัย ชวนไชยะกุล และคณะ. 2546. ปวดหลังการตรวจร่างกายและดูแลตนเองเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
2. สุรศักดิ์ ศรีสุข , เล็ก ปรีวิสุทธิ , นवलอนงค์ ชัยปิยะพร. ปวดหลัง. หมอชาวบ้าน แหล่งที่มา <http://geocities.com>, 26 มิถุนายน 2552