

ปวดหลัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

เป็นอาการปวดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันรองจากอาการปวดคอ ซึ่งพบได้บ่อยในวัยทำงานและผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่มัพบ 80-90% จะหายได้เองใน 4-8 สัปดาห์ ดังนั้นการดูแลปฏิบัติตัวที่ถูกต้องจะทำให้การปวดหลังลดลงได้

สาเหตุ

1. อิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น นั่งทำงานในท่าอหลังเป็นเวลานาน การก้มลงยกของจากพื้นโดยไม่ย่อเข่า เป็นต้น
2. โรคของกระดูกและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เช่น หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

กระดูกสันหลังเสื่อม เนื่องมาจากกระดูกสันหลัง

หรือโรคในกลุ่มเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ทำให้หลังมีอาการอักเสบจนผู้ป่วยมีอาการหลังแข็ง เป็นต้น

3. สภาวะจิตใจ เช่น ความเครียดอาจส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการปวดได้

4. สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ โรคของอวัยวะภายในที่ทำให้เกิดการปวดร้าวลงมาหลังได้ เช่น โรคไต

โรคเกี่ยวกับรังไข่และมดลูก โรคหลอดเลือดโป่งพองในช่องท้อง

หรือมีการแพร่กระจายของมะเร็งมาที่กระดูกสันหลัง เป็นต้น

อาการ

ปวดบริเวณบั้นเอว หรืออาจมีอาการปวดร้าวมาที่สะโพกหรือขา อาการปวดอาจเป็นๆ หายๆ

หรือปวดตลอดเวลาสัมพันธ์กับท่าทาง เช่น ปวดมากขึ้นเมื่อยืน เดิน ในบางรายอาจมีอาการชา อ่อนแรงของขา

หรือมีปัญหาดูจางและปัสสาวะผิดปกติรวมด้วย

การรักษา

เนื่องจากสาเหตุของอาการปวดหลังที่พบบ่อย คือ โรคของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ

ดังนั้นการป้องกันละการรักษาอาการปวดหลังที่สำคัญ ได้แก่

1. การพัก ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังมากๆ เช่น

ปวดหลังเนื่องจากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทในระยะเฉียบพลัน

ควรนอนพักบนที่นอนที่มีลักษณะแน่นและยุบตัวน้อย ซึ่งทำจากนุ่นอัดแข็ง หรือทำด้วยใยจากมะพร้าว

2. ลักษณะท่าทางหรืออิริยาบถและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยท่าทางที่ถูกต้อง (Correct Positioning)

เช่น ทานอน นั่ง ยืน หรือยกของหนักที่ถูกต้อง

3. การควบคุมหรือลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป

เนื่องจากจะทำให้มีอาการปวดหลังได้มากกว่าคนปกติ

4. การรักษาทางยา อาจใช้ยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือแอสไพริน รับประทานแก้ปวดได้ทุก 4-6 ชั่วโมง

ถ้ารับประทานยา 5-7 วัน อาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

5. กายภาพบำบัด ในรายที่มีอาการปวดมากหรือมีอาการปวดเรื้อรัง โดยใช้อุปกรณ์ทางกายภาพบำบัด

เพื่อลดอาการปวด

6. กายอุปกรณ์ เช่น เสื้อพยุงหลัง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ไม่จำเป็นต้องใส่ทุกราย

7. การคลายกล้ามเนื้อด้วยเข็ม หรือฉีดยาชา

8. การผ่าตัด

การป้องกันการปวดหลัง

สังเกตอิริยาบถและท่าทางต่างๆ ของตนเอง และปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันความเครียดของกล้ามเนื้อและกระดูกหลัง

1. ท่านอน	
	ท่านอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดีที่สุด แนะนำให้นอนขาล้างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่า สอดหมอนข้างไว้ระหว่างขา
	ท่านอนหงาย เป็นท่านอนที่อาจจะทำให้หลังแอ่นได้ แก้ไขโดยใช้หมอนรองใต้ข้อพับเข่า เพื่อให้มีการงอของข้อสะโพกและข้อเข่า ลดการแอ่นของหลังได้
	ท่านอนคว่ำ เป็นท่าที่ทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านี้
2. ท่านั่ง	
	ท่านั่งเก้าอี้ ฝ่าเท้าวางราบบนพื้น หลังพิงพนัก โดยวางสะโพกและต้นขา บนที่นั่งทั้งหมด ไม่ควรเอนพนักพิงเกิน 100 องศา และควรมีที่พักแขนเพื่อรองรับแขนทั้งสองข้าง
	ท่านั่งในรถยนต์ ควรเลื่อนที่นั่งเข้าหาพวงมาลัย จนกระทั่งเวลาเหยียบเบรคหรือคันเร่งแล้วหัวเข่าสูงกว่าระดับสะโพก หรืออย่างน้อยให้อยู่ในระดับเดียวกัน เมื่อมือจับพวงมาลัยแล้ว ไหลข้อศอกอยู่ในทางอประมาณ 30 องศา และไม่ควรขับรถต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง
3. การลุกจากเก้าอี้	



ให้เขยิบตัวออกมาจับขอบที่นั่ง ใช้มือยันตัวลุกขึ้นพร้อมใช้กำลังขาลุกขึ้นยืน โดยให้หลังตรงตลอดการเคลื่อนไหว

4. ทำยืน



ให้ยกเท้าวางบนที่รองขาไวข้างหนึ่งจะทำให้ยืนได้นานขึ้น และให้สลับขาพัก

5. การก้มตัว / ยกของจากพื้น



ให้ใช้วิธีย่อเข่าลงยกของมาชิดตัวแล้วลุกขึ้น จากนั้นลุกขึ้นด้วยกำลังขา พยายามให้ของอยู่ชิดลำตัวตลอดเวลาที่ยก

การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหลังเพื่อสร้างความยืดหยุ่น



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง เอามือสอดใต้เข่า ดึงเข่าเข้ามาจนชิดหน้าอก นับ 1-10 พัก



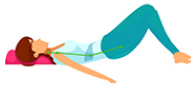
การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง เอามือวางใต้ข้อพับเข่าอีกข้าง ดึงเข่ามาจนรู้สึกตึง นับ 1-10 พัก *ในกรณีมีปัญหาต้นคอเสื่อม ไม่ควรยกศีรษะขึ้น

การยืดกล้ามเนื้อด้านสะโพก



นอนหงาย งอเข่าไขว้ขาขวามาด้านซ้ายจนเท้าขวาแตะพื้น แล้วใช้มือซ้ายดึงขาขวามาจนรู้สึกตึงที่ลำตัวและสะโพกขวา นับ 1-10 ทำสลับซ้าย-ขวา พยายามให้ลำตัวช่วงบนอยู่กับที่ให้มากที่สุด

การยืดกล้ามเนื้อน่อง

	ยืนและใช้มือยันกับผนังไว้ วางเท้าด้านหนึ่งไว้ด้านหลัง เข่าเหยียดตรงและฝ่าเท้าตองแนบอยู่บนพื้น ย่อเข่าทางด้านหน้าลงจนกระทั่งรู้สึกตึงขาข้างที่เหยียด นับ 1-10 พัก ขอบควรระวังในผู้ป่วยที่ข้อเข่าเสื่อม ให้ระวังการงอเข่าไม่ให้เกิน 90 องศา
การบริหารกล้ามเนื้อหลังเพื่อสร้างความแข็งแรง	
	กล้ามเนื้อหน้าท้องแบบที่ 1 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง เอามือออกดอกยกศีรษะและสะบักขึ้นเล็กน้อยให้พ้นพื้น ให้รู้สึกว่าการกล้ามเนื้อหน้าท้องกำลังเกร็งตัว นับ 1-5 แล้วพัก
	กล้ามเนื้อหน้าท้องแบบที่ 2 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง เหยียดขาข้างหนึ่งขึ้นเล็กน้อย พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วพัก
	กล้ามเนื้อสะโพก นอนหงาย ชันเข่า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อก้น โดยทำการขมิบก้นให้ก้นลอยพ้นพื้น นับ 1-10 แล้วพัก

ข้อสังเกต

ท่าออกกำลังกายข้างต้น เป็นท่าออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ถ้าท่านไม่แน่ใจหรือมีอาการปวดหลัง กรุณาปรึกษาแพทย์ และ/หรือ นักกายภาพบำบัด เพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้อง