



ปวดหลัง

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์



Bumrungrad
International

อาการปวดหลัง

เป็นอาการปวดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวันรองจากอาการปวดคอ ซึ่งพบได้บ่อยในวัยทำงาน และผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วย 80-90 % จะหายได้เองใน 4-8 สัปดาห์ ดังนั้นการดูแลปฏิบัติตัว ที่ถูกต้องจะทำให้การปวดหลังลดลงได้



สาเหตุ

1. อิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น นั่งทำงานในท่างอหลัง เป็นเวลานาน การก้มลงยกของจากพื้นโดยไม่ย่อเข่า เป็นต้น
2. โรคของกระดูกและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เช่น ท่อนรองกระดูกทับเส้นประสาท กระดูกสันหลังเสื่อม เนื้องอกในกระดูกสันหลังหรือ โรคในกลุ่มเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ทำให้หลังมีอาการอักเสบจนผู้ป่วยมีอาการหลังแข็ง เป็นต้น
3. สภาวะจิตใจ เช่น ความเครียดอาจส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังตลอดเวลาทำให้เกิดอาการปวดได้
4. สาเหตุอื่นๆ ได้แก่ โรคของอวัยวะภายในที่ทำให้เกิดการปวดร้าวมาหลังได้ เช่น โรคไต โรคเกี่ยวกับรังไข่และมดลูก โรคหลอดเลือดโป่งพองในช่องท้อง หรือมีการแพร่กระจายของมะเร็งมาที่กระดูกสันหลัง เป็นต้น

อาการ

ปวดบริเวณบั้นเอวหรืออาจมีอาการปวดร้าวมาที่สะโพกหรือขา อาการปวดอาจเป็นๆหายๆหรือปวดตลอดเวลา สัมพันธ์กับท่าทาง เช่น ปวดมากขึ้นเมื่อยืน เดิน ในบางรายอาจมีอาการชา อ่อนแรงของขา หรือมีปัญหาอุจจาระ และปัสสาวะผิดปกติร่วมด้วย

การรักษา

เนื่องจากสาเหตุของอาการปวดหลังที่พบบ่อยคือ โรคของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ ดังนั้นการป้องกันและการรักษาอาการปวดหลังที่สำคัญ ได้แก่

1. การพัก ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังมากๆ เช่น ปวดหลังเนื่องจากท่อนรองกระดูกทับเส้นประสาทในระยะเฉียบพลัน ควรนอนพักบนที่นอนที่มีลักษณะแน่นและยุบตัวน้อย ซึ่งทำจากนุ่นอัดแข็ง หรือทำด้วยใยจากมะพร้าว
2. ลักษณะท่าทางหรืออิริยาบถและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยท่าทางที่ถูกต้อง (Correct positioning) เช่น ก่านอน นั่ง ยืน หรือ ยกของหนักที่ถูกต้อง

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 เสื่อพุงหลัง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด ไม่จำเป็นต้องใส่ทุกราย
7. การคลายกล้ามเนื้อด้วยเข็ม หรือฉีดยาชา
8. การผ่าตัด

การป้องกันการปวดหลัง

สังเกตอิริยาบถและท่าทางต่างๆของตนเอง และปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูกหลัง



1. ท่านอน

ท่านอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดีที่สุด แนะนำให้นอนขาข้างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่า สอดหมอนข้างไว้ระหว่างขา



ท่านอนหงาย เป็นท่านอนที่อาจจะทำให้หลังแอ่นได้ แก้ไขโดยใช้หมอนรองใต้ข้อพับเข่า เพื่อให้มีการงอของข้อสะโพกและข้อเข่า ลดการแอ่นของหลังได้



ท่านอนคว่ำ เป็นท่าที่ทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด ควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านี้



2. ทำนั่ง

ทำนั่งเก้าอี้ ฝ่าเท้าวางราบบนพื้น หลังพิงพนัก โดยวางสะโพกและต้นขา บนที่นั่งทั้งหมด ไม่ควรเอนพนักพิงเกิน 100 องศา และควรมีที่พักแขนเพื่อรองรับแขนทั้งสองข้าง



ทำนั่งในรถยนต์ ควรเลื่อนที่นั่งเข้าหาพวงมาลัยจนกระทั่งเวลาเหยียบเบรคหรือคันเร่งแล้วหัวเข่ายังสูงกว่าระดับสะโพก หรืออย่างน้อยให้อยู่ในระดับเดียวกัน เมื่อมือจับพวงมาลัยแล้วให้ข้อศอกอยู่ในท่างอประมาณ 30 องศา และไม่ควรขับรถต่อเนื่องเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง



3. การลุกจากเก้าอี้ ให้เขยิบตัวออกมาริมขอบที่นั่ง ใช้มือยันตัวลุกขึ้นพร้อมใช้กำลังขาลุกขึ้นยืนโดยให้หลังตรงตลอดการเคลื่อนไหว



4. ทำยืน ให้อีกเท้าวางบนที่รองขาไว้ข้างหนึ่งจะทำให้ยืนได้นานขึ้น และให้สลับขาพัก



5. การก้มตัว/ยกของจากพื้น ให้ใช้วิธีย่อเข่าลง ยกของมาชิดตัวแล้วยกขึ้น จากนั้นลุกขึ้นด้วยกำลังขา พยายามให้ของอยู่ชิดลำตัวตลอดเวลาที่ยก

การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหลัง เพื่อสร้างความยืดหยุ่น



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



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

เอามือวางใต้ข้อพับเข่าอีกข้าง ดึงเข้ามาจนรู้สึกตึง นับ 1-10 พัก

* ในกรณีมีปัญหากระดูกต้นคอเสื่อม ไม่ควรยกศีรษะขึ้น



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาสะโพก

นอนหงาย งอเข่าไขว้ขาขวามาด้านซ้ายจนเท้าขวาแตะพื้นแล้วใช้

มือซ้ายดึงขาขวามารูสึกตึงที่ลำตัวและสะโพกขวา นับ 1-10

ทำสลับซ้าย-ขวา พยายามให้ลำตัวช่วงบนอยู่กับที่ให้มากที่สุด



การยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนและใช้มือยันกับผนังไว้ วางเท้าข้างหนึ่งไว้ด้านหลัง

เข่าเหยียดตรงและฝ่าเท้าต้องแนบอยู่บนพื้น ย่อเข่าด้านหน้า

ลงจนกระทั่งรู้สึกตึงขาข้างที่เหยียด นับ 1-10 พัก

ข้อควรระวังในผู้ป่วยที่มีข้อเข่าเสื่อม ให้ระวังการงอเข่า

ไม่ให้เกิน 90 องศา

การบริหารกล้ามเนื้อหลัง เพื่อสร้างความแข็งแรง



กล้ามเนื้อหน้าท้องแบบที่ 1 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง
เอามือสอดคอกยกศีรษะและสะบักขึ้นเล็กน้อยให้พื้นพื้น
ให้รู้สึกว่าการกล้ามเนื้อหน้าท้องกำลังเกร็งตัว นับ 1-5 แล้วพัก



กล้ามเนื้อหน้าท้องแบบที่ 2 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง
เหยียดขาข้างหนึ่งขึ้นเล็กน้อย พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วพัก



กล้ามเนื้อสะโพก นอนหงาย ชันเข่า เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
พร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อก้นโดยการกำเท้ามือกับให้ก้นลอย
พ้นพื้น นับ 1-10 แล้วพัก

ข้อสังเกต

ทำออกกำลังกายข้างต้น เป็นทำออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ถ้าท่านไม่แน่ใจหรือมีอาการ
ปวดหลัง กรุณาปรึกษาแพทย์และ/หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อการออกกำลังกายที่เหมาะสมและถูกต้อง



แห่งแรกในเอเชียที่ได้รับการรับรองคุณภาพ
โรงพยาบาลระดับสากล JCI ตั้งแต่ปี 2545

www.bumrungrad.com 33 สุขุมวิท ซอย 3 กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0 2667 1000 โทรสาร 0 2667 2525



Bumrungrad
International