

### การนอนหงาย



จะทำให้หลังแอ่นเล็กน้อย จึงควรใช้หมอนหนุนใต้ขา เพื่อให้กระดูกหลังหย่อนตัวลง

### การนอนคว่ำ



ทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด ฉะนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านี้

### 3. การบริหารกล้ามเนื้อหลัง

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง และสะโพก รวมถึงการคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง และเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปที่หมอนรองกระดูก ซึ่งจะสามารถลดอาการปวดหลัง และป้องกันการกลับมาปวดหลังซ้ำอีกได้ การบริหารมีหลายท่า เช่น

**ท่ากอดเข่า** เพื่อยืดกล้ามเนื้อหลังที่หดเกร็งให้คลายตัวลง



**วิธีทำ** 1. นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง  
2. เอามือ 2 ข้างสอดใต้ข้อพับขา และดึงเข่าขึ้นมาจนจรดหน้าอกพร้อมกับยกศีรษะขึ้นจนกางชิดเข่า เกร็งค้างไว้ นับ 1-5 ซ้ำ ๆ แล้วกลับสู่ท่าเดิม โดยทำซ้ำอีก 10 ครั้ง ทำเช้า-เย็น

### ท่าเกร็งกล้ามเนื้อ

เพื่อช่วยเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อบริเวณท้องและหลัง



### วิธีทำ

1. นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แล้วกดหลังให้แนบพื้น
2. ยกศีรษะและสะบักให้พ้นพื้น โดยยื่นมือ 2 ข้างแตะที่เข่า เกร็งค้างไว้ นับ 1-5 ซ้ำ ๆ แล้วกลับคืนสู่ท่าเดิม ทำซ้ำอีก 60 ครั้ง (ประมาณ 6 นาที)

### ท่ายกขา

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้าของกระดูกสันหลังเพื่อยืดกล้ามเนื้อสะโพกและเส้นประสาท ทำให้กระดูกสันหลังมั่นคงขึ้น ลดแรงกดทับของเนื้อเยื่อต่อเส้นประสาทไขสันหลัง



### วิธีทำ

1. นอนหงาย ชันเข่าข้างใดข้างหนึ่ง
2. ขาอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงเตะขาขึ้น-ลง 10 ครั้ง โดยทำสลับกันทั้งซ้ายและขวา ข้างละ 6 รอบ (ประมาณ 6 นาที)

### ☺.. อาการปวดหลังที่ควรไปพบแพทย์

1. ปวดหลังร้าวลงขาข้างใดข้างหนึ่ง
2. ปวดหลังร่วมกับปัสสาวะขุ่นหรือปัสสาวะมีเลือดปน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
3. ปวดตลอดเวลา นอนพักแล้วยังไม่หาย
4. ปวดเรื้อรังเกิน 2 สัปดาห์ หรือเป็น ๆ หาย ๆ



## ปวดหลัง ปวดเอว

### จะอย่างไร ?



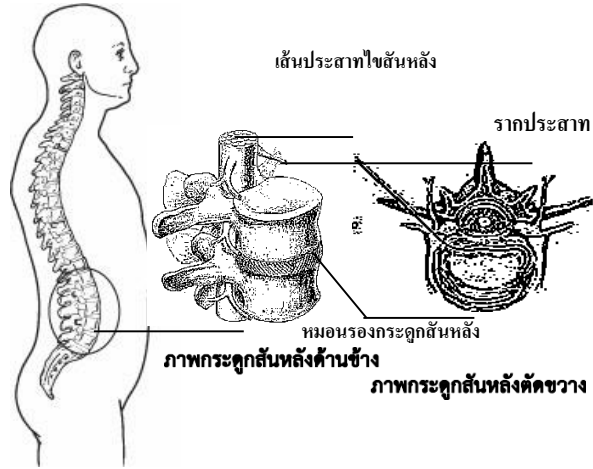
อาการปวดหลัง ปวดเอว มีโอกาสเป็นได้กับทุกคน บางคนอาจปวดร้าวลงสะโพก ขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้างร่วมด้วย

ด้วยความปรารถนาดี...รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช  
โทรศัพท์ 075 - 340250 ต่อ 4814, 4856  
โทรสาร 075 - 343066



...1 ตุลาคม 2565...

กระดูกสันหลัง มีลักษณะเป็นปล้อง ๆ เรียงกันตั้งแต่ต้นคอจนถึงก้นกบ ภายในกระดูกมีช่องที่เป็นทางผ่านของเส้นประสาทไขสันหลัง เชื่อมระหว่างสมองกับอวัยวะทุกระบบในร่างกาย กระดูกสันหลังแต่ละปล้องจะถูกยึดติดกันด้วยเอ็นและกล้ามเนื้อมากมาย โดยมี “หมอนรองกระดูก” คั่นระหว่างกลางเพื่อช่วยลดแรงกระแทกของกระดูก และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อเส้นประสาทไขสันหลังได้



### สาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง

- อาการปวดหลัง มีสาเหตุหลายอย่าง ได้แก่
- ✦ กระดูกสันหลังเสื่อม
- ✦ ท่าทางไม่ถูกต้อง เช่น ทำงานอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ โดยไม่ขยับ การก้มหลังยกของ เป็นต้น
- ✦ ขาดการออกกำลังกาย หรืออ้วนเกินไป
- ✦ อุบัติเหตุที่มีผลต่อหลัง
- ✦ หมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือฉีกขาด



แต่สาเหตุที่เป็นมาก คือ กระดูกสันหลังเสื่อมจากความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย และการใช้ท่าทางในชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง

**ความอ้วน** น้ำหนักตัวมากบวกกับพุงที่ยื่นออกมา ทำให้กล้ามเนื้อหลังออกแรงมากตลอดเวลา กระดูกสันหลังจึงเสื่อมเร็ว

**ท่าทางที่ไม่ถูกต้อง** การนั่งหลังค่อม เดินแอ่นหลังหรือเอวมากไป การก้มยกของ แบกของหนัก และอื่น ๆ ท่าทางเหล่านี้จะทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมเร็ว ช่องเส้นประสาทไขสันหลังเกิดการตีบแคบจนเบียดเส้นประสาท จึงเกิดอาการปวดหลังขึ้น

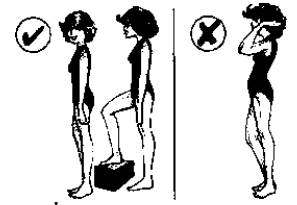
### 😊.. การรักษา

มีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของผู้ป่วย เช่น การฉายยา ทำกายภาพบำบัด แต่ที่ดีที่สุดคือการป้องกันที่สาเหตุ ซึ่งได้แก่

1. การลดน้ำหนักตัว หากอ้วน การลดน้ำหนักตัวจะช่วยให้อาการปวดหลังดีขึ้น โดยไม่ใช่วิธีอดอาหาร แต่ให้ควบคุมปริมาณการกินให้พอเหมาะ กินผัก ผลไม้ที่ไม่หวานให้มากขึ้น ดื่มน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่มอื่น ๆ
2. ปรับท่าทางการใช้ชีวิตประจำวัน

### การยืน การเดิน

ควรยืนไขว่ห้าง ออกผายไหล่ทิ้ง เอวแอ่นน้อยที่สุด หากยืนนานควรมีที่พิงเท้า หรือเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ ไม่ควรใส่รองเท้าส้นสูง



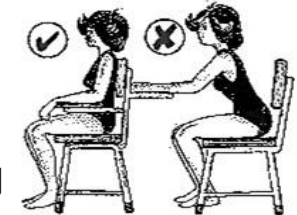
### การยกของ

ควรย่อตัวให้ของชิดตัวมากที่สุดแล้วลุกขึ้นด้วยกำลังขา ของที่หนักมากไม่ควรยกคนเดียว



### การนั่ง

เก้าอี้ควรสูงพอดีที่เท้าแตะพื้น มีพนักพิงที่เอนไปด้านหลังเล็กน้อย มีที่พิงแขน หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิ



### การนอน

ที่นอนควรแน่น เมื่อนอนแล้วขยุบตัวน้อยที่สุด การนอนบนฟูกหนาทำให้หลังจมในแอ่ง กระดูกสันหลังแอ่นทำให้ปวดหลัง

### การนอนตะแคง

เป็นท่านอนที่ดี โดยให้ขาข้างหย่อนเล็กน้อย ขาบนพาดไว้กับหมอนข้าง

