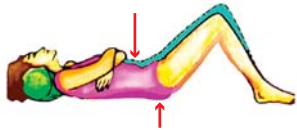


มาฝึกบริหารกล้ามเนื้อหลังกันเถอะ



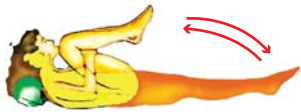
ท่าที่ 1. ยึดกล้ามเนื้อด้านหลังของขา

นอนหงายชันเข่าเข้าซ้าย
ค่อยๆ ยกขาขวาขึ้นช้าๆ
โดยที่เข่าเหยียดตรง ให้สูง
เท่าที่ยกได้ เกร็งไว้ ไม่ต้อง
กลั้นหายใจ นับ 1-10 แล้ว
วางราบลงตามเดิม ทำซ้ำ
ข้างละ 10 ครั้ง



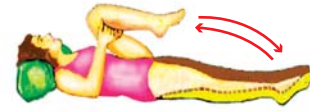
ท่าที่ 2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง สะโพก

นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง
หายใจเข้า-ออกช้าๆ พร้อม
กับ เขม่วหน้าท้อง กดหลัง
ให้ติดแนบกับพื้น และเกร็ง
กล้ามเนื้อก้น (เขม่วท้อง
ขมิบก้น) ไม่ต้องกลั้นหายใจ
เกร็งไว้ นับ 1-10 พัก ทำซ้ำ
10 ครั้ง



ท่าที่ 3. ยึดกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงายชันเข่าทั้ง
2 ข้าง เขามือกอดเข่าเข้ามา
ให้ชิดหน้าอก และยกศีรษะ
เข้ามาให้ชิดเข่า ค้างไว้
นับ 1-10 แล้วจึงคลายออก
ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 4. ยึดกล้ามเนื้อสะโพก

นอนหงาย เขามือกอด
เข่าข้างหนึ่งเข้ามาให้ชิด
หน้าอก พร้อมกับขาอีกข้าง
หนึ่งเหยียดตรง เกร็งแนบ
กับพื้นค้างไว้ นับ 1-10 แล้ว
จึงคลาย ทำซ้ำ 10 ครั้ง
บริหารขาอีกข้างเช่นกัน

หลักการปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทา ป้องกันอาการปวดหลัง

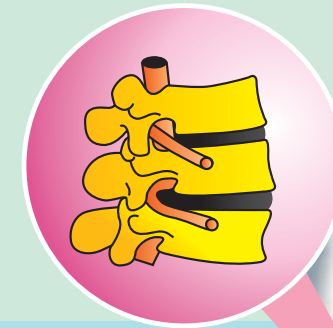
1. ฝึกฝนและเตือนตัวเองให้อยู่ในท่าทางที่ถูกต้อง
2. บริหารกล้ามเนื้อหลัง วันละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น
ออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่อร่างกายต่ำเป็นประจำ
เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน โดยเริ่ม
ทีละน้อย ไม่หักโหม
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ควร
เปลี่ยนท่าทาง ทุก 1/2 - 1 ชั่วโมง ขณะทำงานถ้า
ปวดเมื่อย ควรหยุดพักและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
4. หลีกเลี่ยงการยกของหนักๆ กีฬาที่ต้องใช้ความเร็ว
มีการบิด แอ่น หรือก้มตัวมาก
5. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
6. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ปวดหลัง

การป้องกัน และ
บรรเทาอาการด้วยตนเอง



ที่ปรึกษา ศศ.พว.วิวัฒน์ วอนะวิเศษ
ผู้เรียบเรียง ทิพวรรณ ไตรตลันนิก
หน่วยตรวจโรคออร์โธปิดิกส์
จัดทำโดย งานการพยาบาลป้องกันโรคฯ และส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



NOVARTIS
sanofi aventis
Because health matters

www.ramaclinic.com

“อาการปวดหลัง” พบบ่อยมากถึงร้อยละ 80 ของคนทำงาน และหากไม่ได้รับการรักษา หรือปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ก็อาจมีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรำคาญ ทุกข์ทรมาน ทำงานได้ไม่เต็มกำลัง สูญเสียรายได้ เสียค่าใช้จ่าย และเวลาในการรักษา

สาเหตุที่ทำให้ปวดหลัง

อาการปวดหลังเกิดได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งได้แก่ ความผิดปกติของโครงสร้างกระดูก ความเสื่อมของกระดูกสันหลัง จากวัยที่สูงขึ้น การอักเสบ ติดเชื้อ เนื้องอก การได้รับอุบัติเหตุ ความเครียดทางอารมณ์ และจิตใจ มีโรคเกี่ยวกับอวัยวะภายใน เช่น โรคไต เป็นต้น

ส่วนสาเหตุที่พบได้บ่อยในเกือบทุกอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นงานที่ต้องใช้แรงงาน หรือทำงานนั่งโต๊ะ ได้แก่ การที่มีอิริยาบถหรือท่าทางที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อยู่ในท่าเดิมนานๆ มีการบิดเอี้ยวตัวโดยแรง และรวดเร็ว และการที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง กล้ามเนื้อไม่มีความยืดหยุ่น

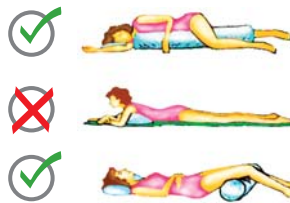
การป้องกัน หรือบรรเทา

อาการปวดหลังด้วยตนเอง

- ฝึกฝนให้มีลักษณะท่าทางที่ดี** โดยให้หลังอยู่ในแนวตรง ทั้งขณะนั่ง นอน ยืน เดิน
- ออกกำลังกาย** เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ทำให้สามารถรับน้ำหนักตัวได้ดีขึ้น ช่วยยืดพังพืดของเอ็นข้อต่อที่ยึดเกาะบริเวณกระดูกสันหลังส่วนเอว ทำให้การเคลื่อนไหวของลำตัวกลับคืนสู่ปกติ และยังช่วยลดอาการเจ็บปวดอีกด้วย

ลักษณะท่าทางที่ดีและถูกสุขลักษณะ

1. ท่านอน : นอนบนเตียงที่มีความสูงเสมอเท่า ที่นอนควรแน่น ยุบตัวน้อย

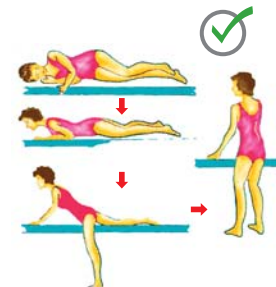


ท่าที่ดี : ท่านอนตะแคงกอดหมอนข้าง หรือ นอนหงายมีหมอนหนุนต้นขาด้านหลัง เพื่อไม่ให้หลังแอ่น

หลีกเลี่ยง : ที่นอนนุ่มๆ หรือพื้นกระดานแข็งๆ เลี่ยงท่านอนคว่ำ

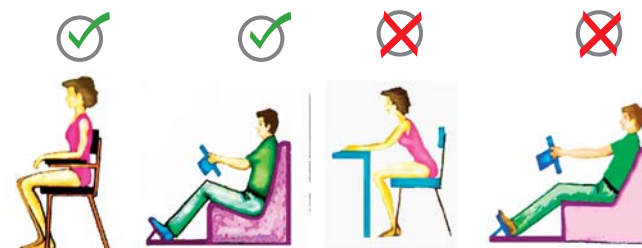
2. ท่าลุกจากท่านอน ท่าที่ดี :

นอนตะแคงตัว ใช้ข้อศอกและมือยันตัวขึ้น พร้อมกับห้อยเท้าลงจากเตียง แล้วดันตัวลุกขึ้นมา ท่าลงนอนทำสวนทางกัน



3. ท่านั่ง ท่าที่ดี : นั่งให้เต็มก้นบนเก้าอี้ที่มีความสูงเสมอเท่า มีพนักพิงซึ่งโค้งนูนเล็กน้อยเพื่อรองรับส่วนเว้าของบั้นเอว

หลีกเลี่ยง : นั่งห่างจากโต๊ะทำงานมาก ครึ่งนั่งครึ่งนอน นั่งหลังงอ นั่งเก้าอี้เตี้ย หรือสูง หรือนุ่มเกินไป นั่งกับพื้น เช่น นั่งยองๆ พับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ถ้าจำเป็นต้องนั่งกับพื้น ก็ควรขยับเปลี่ยนท่าบ่อยๆ และนั่งหลังตรง



4. ท่ายืน เดิน ท่ายืนที่ดี : ควรยืนในท่าหลังตรง เมื่อต้อง



ยืนทำงานนานๆ ควรมีม้าเตี้ยมารองที่เท้า 1 ข้าง เมื่อจะโน้มตัวไปข้างหน้า เช่น ขณะแปรงฟัน บ้วนปาก ควรย่อเข่า หรือใช้ม้าเตี้ยรองที่เท้า

5. การหยิบยกสิ่งของจากพื้น ท่าที่ดี : ควรย่อเข่าขณะยก รักษาแนวกระดูกหลังให้ตรง ใช้กำลังของข้อเข่ายื่นขึ้น ยกสิ่งของให้อยู่ชิดลำตัว ถ้าของหนัก ควรช่วยกันยก โดยยกของไม่เกินระดับเอว หรือใช้รถเข็น การหยิบยกของจากที่สูง ควรใช้อุปกรณ์ช่วยให้หยิบถึง



หลีกเลี่ยง : ขณะยกของ ไม่ก้มตัวโดยที่เข่าเหยียดตรง บิด เอี้ยวตัว เอื้อม เขย่งปลายเท้า ยกของห่างจากลำตัว หรือยกของหนักโดยไม่มีใครช่วย

