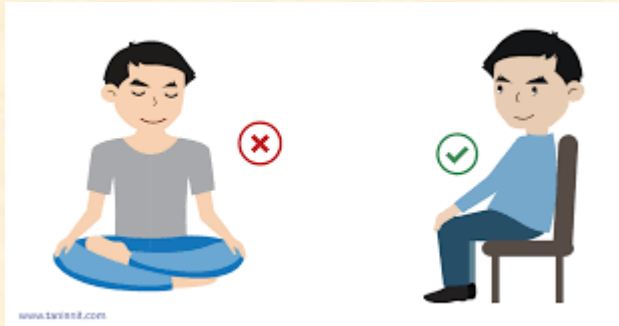


ปวดหลัง แก้ได้แค่เปลี่ยนพฤติกรรม

1. นั่งไม่ถูกวิธี



เราควรนั่งให้ชิดขอบในของเก้าอี้โดยหลังไม่โก่งและให้หลังชิดพนักพิง ระดับความสูงของเก้าอี้นั่งให้เท่าตะโพก รองรับกันและโคนขาได้ทั้งหมด ในกรณีที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานไม่ควรนั่งเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงหลัง เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนักอยู่ตลอดเวลาเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของอาการปวดหลังขณะเดียวกันไม่ควรนั่งกับพื้นทั้งในท่านั่งขัดสมาธิ กุญเข่า และพับเพียบ เพราะจะทำให้น้ำหนักส่วนใหญ่ไปลงที่กระดูกสันหลังบริเวณนั้นเอง ทำให้กระดูกสันหลังรับน้ำหนักมากและทำให้ปวดหลังเพิ่มมากขึ้น

ส่วนการนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์

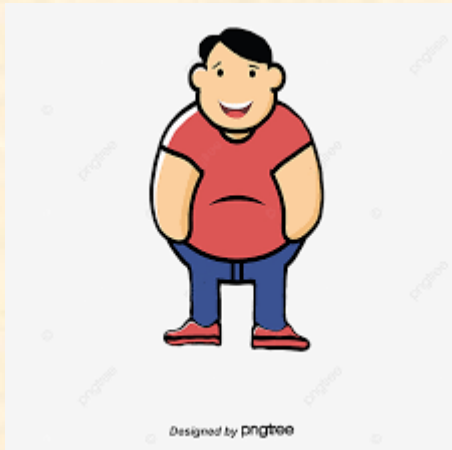
1. ต้องนั่งหลังตรง เพื่อลดอาการตึงที่ช่วงหลัง วางเท้าให้ราบไปกับพื้นทั้งสองข้าง ถ้านั่งไขว่ห้างหรือวางขาไว้ข้างเดียวก็จะส่งผลในเรื่องความดันที่ส่งลงไปขา ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก
2. ปรับระดับหน้าจอให้อยู่ตรงหน้าพอดี ให้สายตามองตรงไปด้านหน้า ไม่เงย ไม่ก้ม จะช่วยลดอาการตึงหรือเมื่อยล้าบริเวณกล้ามเนื้อช่วงคอและไหล่ได้ และ
3. ช่วงแขนที่ใช้งานพิมพ์คีย์บอร์ดให้เกือบศอกใกล้ตัว เพื่อช่วยผ่อนคลายหัวไหล่และแขน ลดอาการตึงและเมื่อยล้าจากงานได้ ที่สำคัญควรลุกเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดเส้นยืดสายทุกๆ 30-45 นาที

2. ยกของผิดท่า



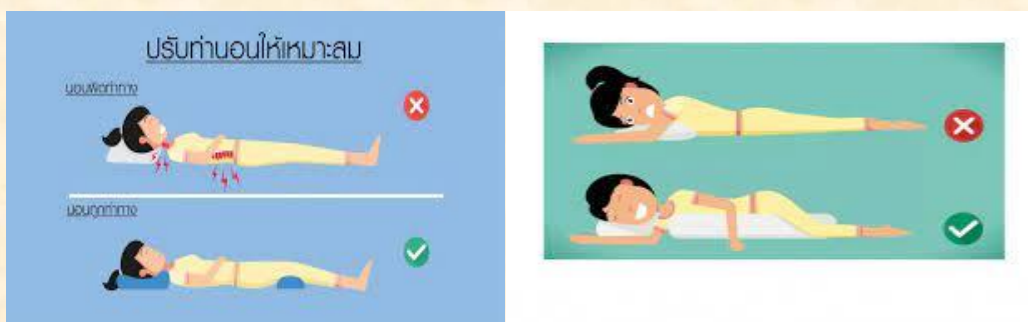
การยกของจากพื้นไม่ควรใช้วิธีก้มหลัง แต่ควรใช้วิธีย่อเข่าและหลังตรงแทน เพราะกล้ามเนื้อหลังจะเป็นส่วนออกแรง ทำให้เกิดอาการอักเสบได้ ดังนั้นควรย่อเข่าลงนั่ง ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขา ขณะเดียวกันควรหลีกเลี่ยงการก้มตัวทำงาน เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังบริเวณส่วนเอวรับน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น

3. น้ำหนักตัวเกิน



น้ำหนักตัวที่มากเกินไปทำให้มีอาการปวดหลังได้ เนื่องจากจะทำให้ข้อต่อของกระดูกสันหลัง และหมอนรองกระดูกสันหลังรับน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น มีผลทำให้เกิดการเสื่อมและการอักเสบเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเราควรรักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสม โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นและกระดูกสันหลังแข็งแรงมากขึ้น

4. นอนคว่ำสาเหตุอาการปวดหลัง



หลายๆ คนชอบนอนคว่ำ เวลานั่งเล่นคอมพิวเตอร์ หรือเวลาอ่านหนังสือ หากู้ไม่ว่าการนอนคว่ำนั้น เป็นทำร้ายกระดูกสันหลังโดยที่เราไม่รู้ตัว เนื่องจากเวลาเรานอนคว่ำจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่น และอาจเป็นสาเหตุของอาการปวดหลังได้ สำหรับใครที่ชอบไปนวดแผนโบราณ ก็ไม่ควรนอนคว่ำแล้วให้นวดหลัง เพราะจะทำให้หลังแอ่นและมีอาการปวดเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ท่าในการนอนที่ดีที่สุด คือการนอนหงาย ส่วนการนอนตะแคงนั้น จะส่งผลกระทบต่อกระดูกโดยตรง เนื่องจากเป็นท่าที่ทำให้บริเวณกระดูกสันหลังส่วนล่างลงไปถึงช่วงขาถูกกดทับ ดังนั้นควรหาหมอนข้างหรือหมอนใบเล็กๆ มาวางแทรกไว้ระหว่างขาทั้งสองข้าง เพื่อรับน้ำหนักและช่วยป้องกันการกดทับ

5.งดสูบบุหรี่



สารนิโคตินในบุหรี่มีผลทำให้หมอนรองกระดูกขาดออกซิเจน เกิดกระบวนการเสื่อมเร็วกว่าปกติ และยุบตัวเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงในการเกิดอาการปวดหลังมากกว่าคนทั่วไป จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพื่อลดการเสื่อมของหมอนรองกระดูกสันหลังเพิ่มขึ้น

อาการปวดหลังสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ ถ้าหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำให้ห่างไกลจากโรคปวดหลังได้

เรียบเรียงโดย : นางนงคราญ สมบัติ OPD 10

ข้อมูลโดย : ผศ.นพ.ธนิสนิตย์ ลีรพันธ์ ภาควิชาออร์โทปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

