

5. ทำออกกำลังกล้ามเนื้อท้อง

นอนหงายชันเข่าสองข้าง ยกศีรษะและขาขึ้นตรงๆ ให้พื้นมากที่สุด ค้างไว้นาน 5 วินาที ทำซ้ำ 20 – 30 ครั้งต่อวัน



6. เข่าจรดอก

นอนหงายชันเข่าสองข้าง ใช้มือโน้มเข่าขวามาชิดอกให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับเป็นเข่าซ้าย ทำซ้ำข้างละ 20 -30 ครั้งต่อวัน

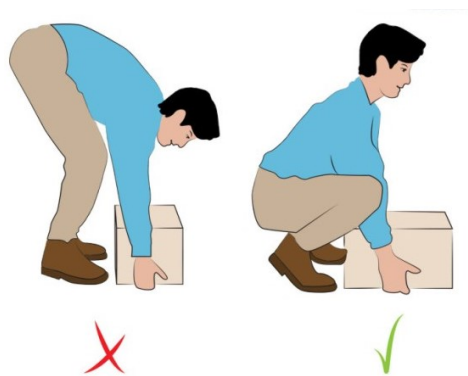


★ หากระหว่างทำ.. ★

มีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น ควรหยุดทำและปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

การป้องกันและลดอาการปวดหลัง

1. หลีกเลี่ยงการยืนหลังคร่อม หรือหลังแอ่นมากเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินกำลังหรือการก้มโค้งยกของ
3. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและไม่ควรหนักเกินไป ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้ไม่มีอาการปวดหลังเพื่อให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้ไม่มีอาการปวดหลังเพื่อให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเพื่อรับการรักษาหรือคำแนะนำที่ถูกต้องตั้งแต่เริ่มมีอาการ หรือ



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่

แผนกกายภาพบำบัด และ
พยาบาลประจำหอผู้ป่วยใน



รพ.ค่ายสรรพสิทธิประสงค์

อาการปวดหลัง



โดย แผนกกายภาพบำบัด

อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

โทร 045-324400-10 ต่อ 261

สาเหตุของการปวดหลัง

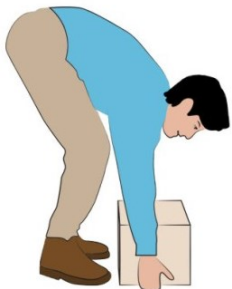
1. ท่าทางที่ไม่ถูกต้องหรืออ้วนเกินไป

ในคนที่ทำงานในลักษณะหลังค่อมนานๆ ยืน ก้มตัว ทำงานบ่อยๆ นอนบนที่นอนอ่อนนุ่มเกินไป



2. หลังเคล็ดหรือแพลง

ส่วนมากพบได้ในช่วงที่มีการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขณะก้มตัวของหนัก จากการเล่นกีฬา หรืออุบัติเหตุบนท้องถนน



3. หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน

มักพบในผู้ป่วยที่ก้มตัวของหนักมากเกินไป ทำให้เกิดอาการปวดหลังลงขาไม่สามารถก้มและเงยลำตัวได้ บางรายอาจเกิดอาการชาหรือกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้

4. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง

มักพบในผู้สูงอายุ จะมีอาการปวดหลังเป็นระยะๆ เมื่อได้นอนพักอาการปวดจะทุเลาลง

5. กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ

มีจุดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อหลังส่วนเอว หรือบริเวณกล้ามเนื้อสะโพก

6. อาการเครียด

7. สาเหตุอื่นๆ เช่น โรคนิ่ว กระดูกสันหลังคด เป็นต้น

ท่าออกกำลังกายป้องกันการปวดหลัง

1. ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง

นอนคว่ำ ชูแขนและไหล่ให้พ้นพื้น ค้างไว้นาน 5 วินาที



หรือยกไหล่และขาด้านตรงข้ามพร้อมกันค้างไว้นาน 5 วินาที ทำ 20 -30 ครั้งต่อวัน



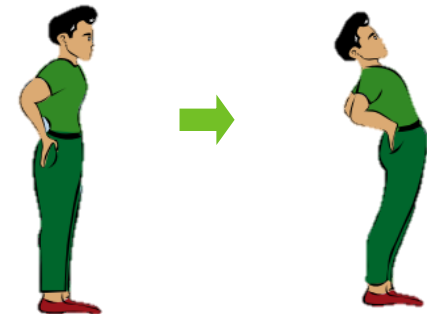
2. นอนคว่ำ แอ่นหลัง

นอนคว่ำราบลงกับพื้น ค่อยๆ เหยียดข้อศอกขึ้นให้ตรง พยายามไม่ให้สะโพกลอยจากพื้น ค้างไว้นาน 10 วินาที ทำซ้ำ 20 - 30 ครั้ง



3. ยืนหลังแอ่น

ยืนตรงมือเท้าเอวค่อยๆ แอ่นหลังค้างไว้นาน 10 วินาที ทำซ้ำ 10 -20 ครั้ง



4. ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง

นอนหงายชันเข่าสองข้างมือสอดไว้ที่เอว เกร็งหน้าท้องกดหลังลงพร้อมขมิบก้น ยกกันขึ้นเล็กน้อย ถ้าถูกต้องจะรู้สึกน้ำหนักกดลงบนมือ

