

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพัฒนา (Developmental Study) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับอาการเจ็บปวดหลัง และการจัดการกับความเจ็บปวด ของประชาชนวัยประชาชนในกลุ่มอาชีพต่างกัน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ระดับอาการปวดหลัง

ตอนที่ 3 ผลกระทบของอาการปวด

ตอนที่ 4 การจัดการกับความเจ็บปวด

ตอนที่ 5 แนวทางป้องกันอาการปวดหลัง



ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ เพศ อาชีพ สถานภาพ ระดับการศึกษา น้ำหนัก โรคประจำตัว และลักษณะท่าทางการทำงาน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 120 คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี)		
21-30	11	9.2
31-40	46	38.3
41-50	53	35.9
51-60	20	16.6
เพศ		
ชาย	39	32.5
หญิง	81	67.5
สถานภาพ		
โสด	5	4.2
คู่	112	93.3
หม้าย	3	2.5
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	5	4.2
ระดับประถมศึกษา	51	42.5
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	7	5.8
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	4	3.3
ระดับอนุปริญญา/ปวส.	25	20.8
ระดับปริญญาตรี	26	21.7
ระดับปริญญาโท	2	1.7

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 120 คน)	ร้อยละ
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
41.00-50.99	20	17.3
51.00-60.99	62	53.4
61.00-70.99	27	23.2
71.00-80.99	7	6.1
โรคประจำตัว		
ไม่มี	106	88.3
มี	14	11.7
ลักษณะท่าทางการทำงาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
นั่งนานมากกว่า 1 ชั่วโมง	72	86.4
ยืนนานมากกว่า 1 ชั่วโมง	67	80.4
เดินมากกว่า 1 กิโลเมตร/วัน	43	51.6
ก้มๆเงยๆ	60	72.0
บิด/เลี้ยวตัว	17	20.4
เข็น/ผลัก/ลาก/ดึง	13	15.6
ยกของหนักด้วยมือสองข้าง	37	44.4
หัวของด้วยมือข้างเดียว	7	8.4
งานที่สิ้นสะเทือน	8	9.6

จากตาราง 1 พบว่าอายุ ของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 38.3 มีอายุระหว่าง 25-56 ปีและร้อยละ 35.5 มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี ตามลำดับ

เพศ พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 67.5 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 32.5 เป็นเพศชาย

สถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 93.3 มีสถานภาพสมรสคู่

ระดับการศึกษา พบว่าร้อยละ 42.5 มีระดับการศึกษาประถมศึกษาของลงมาร้อยละ 21.7 เป็นระดับการศึกษาปริญญาตรี และร้อยละ 20.8 เป็นระดับการศึกษามหาวิทยาลัย/ปวส. ตามลำดับ

น้ำหนัก พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 53.4 มีน้ำหนักตัวในช่วง 51-60 กิโลกรัม โรคประจำตัว พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 88.3 ไม่มีโรคประจำตัว ในกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว พบว่าโรคที่เป็นมากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูง และเบาหวานร้อยละ 11.7

ลักษณะท่าทางการทำงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 86.4 มีลักษณะท่าทางการทำงานแบบ นั่งนานมากกว่า 1 ชั่วโมง มากที่สุด รองลงมาร้อยละ 80.4 คือยืนนานมากกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 72.0 ก้มๆเงยๆ ร้อยละ 51.6 เดินมากกว่า 1 กิโลเมตร/วัน ตามลำดับ ส่วนท่าทางที่ทำน้อยที่สุดร้อยละ 8.4 คือ หิ้วของด้วยมือข้างเดียว



ตอนที่ 2 ระดับอาการปวดหลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับอาการปวดหลังของกลุ่มตัวอย่างดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของระดับความเจ็บปวด ในกลุ่มเกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน แม่บ้านและผู้ทำงานในสำนักงาน (กลุ่มละ 30 คน)

ข้อมูล	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ระดับความเจ็บปวด										
เจ็บปวดเล็กน้อย	8	26.7	12	40.0	14	46.7	13	43.3	47	39.1
เจ็บปวดปานกลาง	14	46.7	12	40.0	14	46.7	7	56.7	57	47.5
เจ็บปวดค่อนข้างมาก	6	20.0	4	13.4	0	0	0	0	10	8.2
เจ็บปวดมากที่สุด	2	6.6	2	6.6	2	6.6	0	0	5	4.2

จากตาราง 2 กลุ่มตัวอย่างอาชีพเกษตรกรมีความเจ็บปวดมากที่สุด ร้อยละ 46.7 อยู่ใน
ระดับปานกลาง รองลงมาร้อยละ 26.7 คือเจ็บปวดเล็กน้อย

กลุ่มตัวอย่างอาชีพใช้แรงงานมีความเจ็บปวดร้อยละ 40.0 อยู่ในระดับ คือ เจ็บปวด
เล็กน้อยและเจ็บปวดปานกลางมากที่สุด

กลุ่มตัวอย่างอาชีพแม่บ้านมีความเจ็บปวด ร้อยละ 46.7 อยู่ในระดับเจ็บปวดเล็กน้อย
และเจ็บปวดปานกลางมากที่สุด

กลุ่มตัวอย่างอาชีพผู้ที่ทำงานในสำนักงานมีความเจ็บปวดร้อยละ 56.7 อยู่ในระดับ
เจ็บปวดปานกลาง รองลงมาร้อยละ 43.3 คือเจ็บปวดเล็กน้อย

ระดับอาการปวดหลังของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมร้อยละ 47.5 มีความปวด อยู่ในระดับ
เจ็บปวดปานกลาง รองลงมาร้อยละ 39.1 คือเจ็บเล็กน้อย และร้อยละ 8.2 เจ็บปวดค่อนข้างมาก



ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเจ็บปวดในในกลุ่มเกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน แม่บ้านและผู้ทำงานในสำนักงาน (กลุ่มละ 30 คน)

อาชีพ	\bar{X}	SD
เกษตรกร	4.67	1.97
ผู้ใช้แรงงาน	4.60	2.3
แม่บ้าน	4.10	1.97
ทำงานในสำนักงาน	3.83	1.31

จากตาราง 3 กลุ่มตัวอย่างอาชีพเกษตรกรมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเจ็บปวดปวดมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 1.93) รองลงมาคืออาชีพผู้ใช้แรงงาน ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 2.3) อาชีพแม่บ้าน ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 1.97) และ อาชีพผู้ทำงานในสำนักงาน ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 1.31)

ตอนที่ 3 ผลกระทบของการประกวดหลัง
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบของการประกวดหลังของกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผลกระทบของอาชีพ เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน แม่บ้าน และผู้ทำงานในสำนักงาน
(กลุ่มละ 30 คน)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ผลต่อการทำงาน										
ทำได้ตามปกติ	4	13.3	0	0	5	16.7	8	26.6	17	14.2
ทำได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง	18	60.0	22	73.3	14	46.7	18	60.0	72	60.0
ทำได้อย่างช้าๆ และต้องระมัดระวัง	4	13.3	6	20.0	10	33.3	2	6.7	22	18.3
ทำได้ ส่วนใหญ่ต้องมีผู้ช่วยทำงาน	2	6.7	0	0	0	0	0	0	2	1.7
ทำได้บ้างเพียงเล็กน้อย	2	6.7	2	6.7	1	3.3	2	6.7	7	5.8

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ไ้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในตำ้งาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ		
ผลต่อการยกของ										
ยกของหนักได้โดยไม่ปวดเลย	7	23.3	0	0	5	16.7	9	30.0	21	17.5
ยกของหนักได้ แต่มีอาการปวด	13	43.3	20	66.7	13	43.3	3	43.3	59	49.2
ปวดจนไม่ยกของหนักได้	1	3.3	2	6.7	2	6.7	0	0	5	4.2
แต่ยกขึ้นโต๊ะได้										
ปวดมาก ยกของที่มีน้ำหนักไม่มาก	4	13.3	1	3.3	0	0	5	16.7	10	8.3
ยกได้เฉพาะของเบา	5	16.8	5	16.7	10	33.3	3	10.0	23	19.1
ยกไม่ได้เลย	0	0	2	6.6	0	0	0	0	2	1.7



ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ผลต่อการเดิน										
เดินได้ปกติ	4	13.4	9	30.0	11	36.6	2	40.0	36	30.0
ปวดขณะเดิน แต่ไม่เพิ่มมากขึ้น	10	33.3	10	33.3	12	40.0	11	36.6	43	35.8
ปวดหลัง เดินได้ไม่เกิน 1 กิโลเมตร	10	33.3	8	26.7	3	10.0	4	13.4	25	20.8
ปวดหลัง เดินได้ไม่เกิน 1/2 กิโลเมตร	3	10.0	2	6.7	2	6.7	0	0	7	5.8
ปวดหลัง เดินได้เกิน 250 เมตร	3	10.0	1	3.3	2	6.7	3	10.0	9	7.6

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบบ	เกษตรกร		ผู้ใช้งาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ผลต่อการนั่ง										
นั่งเก้าอี้นานๆ ได้	6	20.0	6	20.0	9	30.0	3	10.0	24	20.0
นั่งได้เฉพาะเก้าอี้ที่ขอบ	2	6.7	3	10.0	3	10.0	7	23.4	15	12.5
ปวดหนักนึ่งนานเกิน 1 ชั่วโมง	12	40.0	16	53.3	14	46.7	15	50.0	57	47.5
ปวดหนักนึ่งนานเกิน ½ ชั่วโมง	7	23.3	2	6.7	3	10.0	4	13.3	16	13.3
ปวดหนักนึ่งนานเกิน 10 นาที	3	10.0	3	10.0	1	3.3	1	3.3	8	6.7

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ			
ผลต่อการยื่น										
ยื่นนานๆได้โดยไม่ปวด	7	23.4	5	16.7	11	36.7	10	33.3	33	27.5
มีอาการปวดหลังเวลายื่นนานๆ	12	40.0	14	46.7	9	30.0	14	46.7	49	40.8
ปวดหนักยื่นนานกว่า 1 ชั่วโมง	6	20.0	8	26.7	6	20.0	6	20.0	26	21.7
ปวดหนักยื่นนานกว่า 1/2 ชั่วโมง	4	13.3	2	6.6	3	10.0	0	0	9	7.5
ปวดหนักยื่นนาน 10 นาที	1	3.3	1	3.3	1	3.3	0	0	3	2.5

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ผลต่อการนอน										
นอนได้โดยไม่ปวด	5	16.7	7	23.3	15	50.0	13	43.3	40	33.3
บางครั้งต้องตื่นเพราะปวดหลัง	14	46.7	16	53.3	8	26.7	16	53.4	54	45.0
ปวด นอนได้ไม่เกิน 6 ชั่วโมง	4	13.3	4	13.4	5	16.6	0	0	13	10.8
ปวด นอนได้ไม่เกิน 4 ชั่วโมง	4	13.3	3	10.0	0	0	0	0	7	5.9
ปวด นอนได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง	3	10.0	0	0	2	6.7	1	3.3	6	5.0

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		พนักงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลต่อการเข้าสู่สังคม (การพบปะสังสรรค์)										
เข้าสู่สังคมได้ตามปกติ	9	30.0	7	23.3	13	43.3	12	40.0	41	34.3
เข้าสู่สังคมได้ตามปกติบ้าง	16	53.3	20	66.7	12	40.0	17	56.7	64	53.4
ปกติเข้าร่วมกิจกรรมเบาๆ ได้	2	6.7	3	10.0	5	16.7	1	3.3	10	8.3
บางครั้งไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้	2	6.7	0	0	0	0	0	0	2	1.7
ปกติไม่สามารถไปร่วมกิจกรรม	1	3.3	0	0	0	0	0	0	1	3.3

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้ใช้แรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ผลต่อการมีเพศสัมพันธ์										
มีเพศสัมพันธ์ได้เป็นปกติ ไม่ปวดเลย	8	26.7	10	33.3	14	46.7	10	33.3	42	35.0
มีเพศสัมพันธ์ได้เป็นปกติ ปวดบ้าง	12	40.0	11	36.7	5	16.7	16	53.4	44	36.7
มีเพศสัมพันธ์ได้เกือบเป็นปกติ	3	10.0	1	3.3	3	10.0	0	0	7	5.0
มีเพศสัมพันธ์ได้น้อยเนื่องจากปวด	3	10.0	0	0	1	3.3	0	0	4	3.3
มีเพศสัมพันธ์แทบไม่ได้เลย	1	3.3	0	0	0	0	0	0	1	0.8
ไม่มีคำตอบ	3	10.0	8	26.7	7	23.3	4	13.3	22	18.2

ตาราง 4 (ต่อ)

ผลกระทบ	เกษตรกร		ผู้แข็งแรงงาน		แม่บ้าน		ทำงานในสำนักงาน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยว										
เดินทางได้โดยไม่มีอาการปวด	2	6.7	2	6.7	4	13.2	2	6.7	10	8.4
เดินทางได้ มีอาการปวดบ้าง	17	56.7	20	66.7	18	60.2	27	90.0	81	67.5
ปวดหลัง เดินทางได้ราว 2 ชั่วโมง	4	13.3	5	16.6	6	20.2	1	3.3	15	12.5
ปวดหลัง เดินทางได้ราว 1 ชั่วโมง	3	10.0	2	6.7	2	6.7	0	0	7	5.8
ปวดหลัง เดินทางได้ราว 1/2 ชั่วโมง	4	13.3	1	3.3	2	6.7	0	0	7	5.8

จากตาราง 4 กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอาชีพเกษตรกรมีความเห็นว่าอาการปวดหลังมี ผลกระทบต่อการทำงาน โดยร้อยละ 60.0 สามารถทำงานได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 13.3 สามารถทำได้ตามปกติ และทำได้อย่างช้า ๆ และต้องระมัดระวัง ผลกระทบต่อการยกของ พบว่าร้อยละ 43.3 ยกของหนักได้แต่มีอาการปวด รองลงมาร้อยละ 23.3 ยกได้โดยไม่ปวดเลย ผลกระทบต่อการเดิน พบว่าร้อยละ 33.3 มีอาการปวดขณะเดินแต่ไม่เพิ่มมากขึ้น และปวดหลังเดินได้ไม่เกิน 1 กิโลเมตร ผลกระทบด้านการนั่ง พบว่า ร้อยละ 40.0 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง รองลงมาร้อยละ 23.3 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 30 นาที ผลกระทบต่อการยืน พบว่าร้อยละ 40.0 ยืนนานๆมีอาการปวด รองลงมา ร้อยละ 23.4 ยืนได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการนอน พบว่าร้อยละ 46.7 นอนได้แต่ต้องตื่นมาเพราะปวด รองลงมาร้อยละ 16.7 สามารถนอนได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการเข้าสังคม พบว่าร้อยละ 53.3 เข้าสังคมได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 30.0 สามารถเข้าสังคมได้ตามปกติ ผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ พบว่าร้อยละ 40.0 มีเพศสัมพันธ์ได้ปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 26.7 สามารถมีเพศสัมพันธ์ปกติ ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยว พบว่าร้อยละ 56.7 เดินทางได้มีอาการปวดบ้าง

กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอาชีพผู้ใช้แรงงานมีความเห็นว่าอาการปวดหลังมี ผลกระทบต่อการทำงานโดยร้อยละ 73.3 สามารถทำงานได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 20.0 ทำได้อย่างช้าๆและต้องระมัดระวัง ผลกระทบต่อการยกของ พบว่าร้อยละ 66.7 ยกของหนักได้แต่มีอาการปวด รองลงมาร้อยละ 16.7 ยกได้เฉพาะของเบาๆ ผลกระทบต่อการเดิน พบว่าร้อยละ 33.3 มีอาการปวดขณะเดินแต่ไม่เพิ่มมากขึ้น รองลงมาร้อยละ 30.0 เดินได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการนั่ง พบว่าคิดเป็นร้อยละ 53.3 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง รองลงมาร้อยละ 20.0 นั่งเก้าอี้นานๆได้ ผลกระทบต่อการยืน พบว่าร้อยละ 46.7 มีอาการปวดหลังเวลายืนนานๆ รองลงมา ร้อยละ 26.7 มีอาการปวดหากยืนนานมากกว่า 1 ชั่วโมง ผลกระทบด้านการนอน พบว่า ร้อยละ 53.3 นอนได้แต่ต้องตื่นเพราะปวด รองลงมาร้อยละ 23.3 นอนได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการเข้าสังคม พบว่าร้อยละ 66.7 เข้าสังคมได้ตามปกติมีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 23.3 เข้าสังคมได้ตามปกติ ผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ พบว่า ร้อยละ 36.7 มีเพศสัมพันธ์ได้ปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 33.3 มีเพศสัมพันธ์ปกติ ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยว พบว่าร้อยละ 66.7 เดินทางได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 16.6 เดินทางได้นานราว 2 ชั่วโมงมีอาการปวด

กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอาชีพแม่บ้านมีความเห็นว่าอาการปวดหลังมีผลกระทบต่อการทำงานโดยร้อยละ 46.7 สามารถทำงานได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 33.3 สามารถทำได้อย่างช้าๆและต้องระมัดระวัง ผลกระทบต่อการยกของ พบว่าร้อยละ 43.3 ยกของหนักได้แต่มีอาการปวด รองลงมา ร้อยละ 33.3 ยกได้เฉพาะของเบา ผลกระทบต่อการเดิน พบว่าร้อยละ 40.0 มีอาการปวดขณะเดินแต่ไม่เพิ่มมากขึ้น รองลงมาคือร้อยละ 36.6 สามารถเดินได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการนั่ง พบว่าร้อยละ 46.7 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง รองลงมา ร้อยละ 30.0 สามารถนั่งเก้าอี้นานๆได้ ผลกระทบต่อการยืน พบว่าร้อยละ 36.7 ยืนได้ไม่ปวด รองลงมา ร้อยละ 30.0 มีอาการปวดหลังเวลายืนนาน ผลกระทบด้านการนอน พบว่าร้อยละ 50.0 นอนได้ไม่ปวด รองลงมา ร้อยละ 26.7 บางครั้งต้องตื่นเพราะปวดหลัง ผลกระทบด้านการเข้าสังคม พบว่า ร้อยละ 43.3 เข้าได้ตามปกติ รองลงมา ร้อยละ 40.0 เข้าสังคมได้มีอาการปวดบ้าง ผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ พบว่าร้อยละ 46.7 มีเพศสัมพันธ์ปกติ รองลงมา ร้อยละ 16.7 สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยว พบว่าร้อยละ 60.0 เดินทางได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 20.0 เดินทางได้นานราว 2 ชั่วโมงมีอาการปวด

จากกลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานอาชีพผู้ที่ทำงานในสำนักงานมีความคิดเห็นว่าอาการปวดหลังมีผลกระทบต่อการทำงานร้อยละ 60.0 คือสามารถทำงานได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้างรองลงมา ร้อยละ 26.6 คือ สามารถทำงานได้เป็นปกติ ผลกระทบต่อการยกของ พบว่า ร้อยละ 43.3 ยกของหนักได้แต่มีอาการปวด รองลงมา ร้อยละ 30.0 ยกของหนักได้โดยไม่ปวด ผลกระทบต่อการเดิน พบว่าร้อยละ 40.0 เดินได้โดยไม่ปวด รองลงมา ร้อยละ 36.6 มีอาการปวดขณะเดินแต่ไม่เพิ่มมากขึ้น ผลกระทบด้านการนั่ง พบว่าร้อยละ 50.0 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง รองลงมา ร้อยละ 23.4 นั่งเฉพาะเก้าอี้ที่ชอบ และนั่งได้นานๆ ผลกระทบต่อการยืน พบว่าร้อยละ 46.7 ยืนนานมีอาการปวด รองลงมา ร้อยละ 33.3 ยืนได้ไม่ปวด ผลกระทบด้านการนอนพบที่ร้อยละ 53.4 นอนได้แต่ต้องตื่นมาเพราะปวด รองลงมา ร้อยละ 43.3 นอนได้ไม่ปวด ผลกระทบด้านการเข้าสังคม พบว่าร้อยละ 56.7 เข้าสังคมได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 40.0 เข้าได้ตามปกติ ผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ พบว่าร้อยละ 53.4 มีเพศสัมพันธ์ปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 33.3 มีเพศสัมพันธ์ปกติ ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยว พบว่าร้อยละ 90.0 เดินทางได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 6.7 สามารถเดินทางได้โดยไม่มีอาการปวด

กลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานทั้งหมดมีความคิดเห็นว่าอาการปวดหลังมีผลกระทบต่อการทำงานร้อยละ 73.3 คือสามารถทำงานได้ตามปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 18.3

คือ ทำได้อย่างช้าๆ และต้องระมัดระวัง ผลกระทบต่อการยกของ พบว่าคิดเป็นร้อยละ 66.7 ยกของหนักได้แต่มีอาการปวด รองลงมาร้อยละ 19.1 ยกได้เฉพาะของเบาๆ ผลกระทบต่อการเดิน พบว่าร้อยละ 53.8 มีอาการปวดขณะเดินแต่ไม่เพิ่มมากขึ้น รองลงมาคือร้อยละ 30.0 เดินได้โดยไม่ปวด ผลกระทบด้านการนั่ง พบว่าร้อยละ 47.5 มีอาการปวดหากนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมงรองลงมาร้อยละ 20 นั่งเก้าอี้อื่นๆได้ ผลกระทบต่อการยืน พบว่าร้อยละ 40.8 ยืนนานๆมีอาการปวด รองลงมา ร้อยละ 27.5 มีอาการปวด ยืนนานมากกว่า 30 นาที ผลกระทบด้านการนอน พบว่าร้อยละ 45.0 นอนได้แต่ต้องตื่นมาเพราะปวด รองลงมา ร้อยละ 33.3 นอนได้ไม่ปวด ผลกระทบด้านการเข้าสังคม พบว่าร้อยละ 53.4 เข้าสังคมได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 34.3 เข้าได้ตามปกติ ผลกระทบต่อการมีเพศสัมพันธ์ พบว่าร้อยละ 36.7 มีเพศสัมพันธ์ได้ปกติแต่มีอาการปวดบ้าง รองลงมา ร้อยละ 35.0 มีเพศสัมพันธ์ปกติ ผลต่อการเดินทางท่องเที่ยว พบว่าร้อยละ 67.5 เดินทางได้มีอาการปวดบ้าง รองลงมาร้อยละ 12.5 เดินทางได้นานราว 2 ชั่วโมงมีอาการปวด



ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลกระทบของการปรับตัวหลังจำแนกตามรายได้และอาชีพ(กลุ่มละ 30 คน)

ผลกระทบจากการปรับตัวหลัง (คะแนนเต็ม 5)	เกษตรกร			ใช้แรงงาน			แม่บ้าน			ผู้ทำงานในสำนักงาน		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
การทำงาน	1.33	1.02	ค่อนข้างน้อย	1.40	0.8	ค่อนข้างน้อย	1.27	0.86	ค่อนข้างน้อย	1.00	0.98	ค่อนข้างน้อย
การยกของ	1.57	1.43	ค่อนข้างน้อย	1.90	1.42	ค่อนข้างน้อย	1.90	1.58	ค่อนข้างน้อย	1.33	1.34	ค่อนข้างน้อย
การเดิน	1.70	1.14	ค่อนข้างน้อย	1.20	1.06	ค่อนข้างน้อย	1.07	1.17	ค่อนข้างน้อย	1.03	1.21	ค่อนข้างน้อย
การนั่ง	1.97	1.24	ค่อนข้างน้อย	1.77	1.16	ค่อนข้างน้อย	1.47	1.13	ค่อนข้างน้อย	1.77	0.93	ค่อนข้างน้อย
การยืน	1.33	1.09	ค่อนข้างน้อย	1.33	0.95	ค่อนข้างน้อย	1.13	1.13	ค่อนข้างน้อย	1.00	0.73	ค่อนข้างน้อย
การนอน	1.53	1.22	ค่อนข้างน้อย	1.10	0.88	ค่อนข้างน้อย	0.87	1.13	น้อย	0.67	0.80	น้อย
การเข้าสังคม	1.03	1.09	ค่อนข้างน้อย	0.87	0.57	น้อย	0.73	0.74	น้อย	3.87	17.9	ค่อนข้างมาก
การมีเพศสัมพันธ์	1.15	1.09	ค่อนข้างน้อย	0.73	1.07	น้อย	0.61	0.89	น้อย	0.62	0.49	น้อย
การเดินทางท่องเที่ยว	1.67	1.18	ค่อนข้างน้อย	1.33	0.84	ค่อนข้างน้อย	1.23	0.85	ค่อนข้างน้อย	1.00	0.45	ค่อนข้างน้อย

จากตาราง 5 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง อาชีพเกษตรกรมีความเห็นว่าผลกระทบของอาการปวดหลังต่อกิจกรรมทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยโดยคะแนนผลกระทบต่อการนั่ง การเดินและการเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยวมีคะแนนสูง 3 อันดับแรก

กลุ่มตัวอย่าง อาชีพผู้ใช้แรงงาน มีความเห็นว่าผลกระทบของอาการปวดหลังต่อการเข้าสังคมและการมีเพศสัมพันธ์ในระดับน้อย นอกนั้นมีผลกระทบในระดับค่อนข้างน้อย

กลุ่มตัวอย่าง อาชีพแม่บ้านมีความเห็นว่าผลกระทบของอาการปวดหลังต่อกิจกรรมทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยโดยคะแนนผลกระทบต่อการนั่ง การเดินและการเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยวมีคะแนนสูง 3 อันดับแรก

กลุ่มตัวอย่าง อาชีพผู้ทำงานในสำนักงานมีความเห็นว่าผลกระทบของอาการปวดหลังต่อกิจกรรม การเข้าสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก การนอนและการมีเพศสัมพันธ์ มีผลกระทบในระดับน้อย นอกนั้นมีผลกระทบในระดับค่อนข้างน้อย



ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลกระทบของอาการปวดหลังของ
ประชาชนวัยทำงานจำแนกรายด้าน (N = 120)

ผลกระทบของอาการปวดหลัง	\bar{X}	SD	ระดับ
การทำงาน	1.25	0.92	ค่อนข้างน้อย
การยกของ	1.68	1.45	ค่อนข้างนี้
การเดิน	1.25	1.16	ค่อนข้างน้อย
การนั่ง	1.74	1.12	ค่อนข้างน้อย
การยืน	1.17	0.99	ค่อนข้างน้อย
การนอน	1.04	1.06	ค่อนข้างน้อย
การเข้าสังคม	1.63	1.99	ค่อนข้างน้อย
การมีเพศสัมพันธ์	0.99	0.93	น้อย
การเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยว	1.31	0.89	ค่อนข้างน้อย

จากตาราง 6 ประชาชนวัยทำงานมีความเห็นว่า ผลกระทบของอาการปวดหลังอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยโดย ผลกระทบด้านการนั่งมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 1.74) รองลงมาคือผลกระทบด้านการยกของ (คะแนนเฉลี่ย 1.68) และผลกระทบด้านการเข้าสังคม (คะแนนเฉลี่ย 1.63)

ตอนที่ 4 การจัดการกับความเจ็บปวด

ตาราง 7 จำนวน ร้อยละของวิธีการจัดการกับความเจ็บปวดของประชาชนวัยทำงาน

วิธีการจัดการความปวด	จำนวน	ร้อยละ
วิธีทางกายภาพ		
การออกกำลังกาย	46	44.9
การดัดหลังโดยเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ	4	3.3
การดึงหลังโดยเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ	4	3.3
การรักษาด้วยความเย็น	1	0.8
การรักษาด้วยความร้อน	0	0
การกระตุ้นด้วยไฟฟ้า	2	1.7
วิธีทางจิตบำบัด		
การนั่งสมาธิ	19	29.7
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	28	43.8
การฟังเพลง	17	26.5
วิธีทางแพทย์ทางเลือก		
การทำโยคะ	12	10.3
การนวด	66	55.2
การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร	31	26.0
การฝังเข็ม	1	0.8
การอบสมุนไพรด้วยไอน้ำ	10	7.7

ตาราง 7 (ต่อ)

วิธีการจัดการความปวด	จำนวน	ร้อยละ
การใช้ยารักษา		
ยาแก้ปวด	107	57.5
ยาต้านการอักเสบ	22	11.8
ยาคลายกล้ามเนื้อ	57	30.7
วิธีอื่นๆ		
การพักเมื่อมีอาการปวด	68	52.7
การบริหารร่างกายโดยการเดิน	35	27.1
การควบคุมน้ำหนัก	26	20.2

จากตาราง 7 วิเคราะห์จากการให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ พบว่าวิธีทางกายภาพที่กลุ่มตัวอย่างใช้ จัดการกับความเจ็บปวด มากที่สุด คือร้อยละ 44.9 เป็นการออกกำลังกาย รองลงมา ร้อยละ 3.3 คือการดัดหลังและดึงหลังโดยเจ้าหน้าที่สุขภาพ วิธีทางจิตบำบัดที่กลุ่มตัวอย่างใช้ จัดการกับความเจ็บปวด มากที่สุด ร้อยละ 43.8 คือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รองลงมา ร้อยละ 29.7 ใช้วิธีการนั่งสมาธิ วิธีทางแพทย์ทางเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้ จัดการกับความเจ็บปวด มากที่สุด ร้อยละ 55.3 คือ การนวดรองลงมา ร้อยละ 26.0 คือการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร วิธีการใช้ยารักษาในกลุ่มตัวอย่างใช้ จัดการกับความเจ็บปวด มากที่สุด ร้อยละ 57.5 คือ การใช้ยาแก้ปวด รองลงมา ร้อยละ 30.7 คือ การใช้ยาคลายกล้ามเนื้อ วิธีอื่นกลุ่มตัวอย่างใช้ จัดการกับความเจ็บปวด มากที่สุด คือร้อยละ 52.7 คือการพัก รองลงมา ร้อยละ 27.1 คือ การบริหารร่างกายโดยการเดิน ส่วนวิธีการผ่าตัด กลุ่มตัวอย่างไม่มีการใช้จัดการกับความเจ็บปวดเลย

ตอนที่ 5 แนวทางการป้องกันอาการปวดหลัง

จากข้อมูลในตอนต้นที่ 1 ผลการวิจัยว่าระดับความปวด มีผลกระทบกับอาชีพแต่ละอาชีพแตกต่างกัน ได้แก่ อาชีพเกษตรกร มีผลกระทบต่อ การนั่ง การเดินและการเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยว อาชีพผู้ใช้แรงงาน มีผลกระทบต่อ การนั่ง การยกของ การทำงาน อาชีพแม่บ้านมีผลกระทบต่อ การนั่ง การเดินและการเดินทางท่องเที่ยวท่องเที่ยว อาชีพผู้ทำงานในสำนักงานมีผลกระทบต่อ การเข้าสังคม การนั่ง และการยกของ และผู้วิจัยนำบางส่วนมาใช้ในการพัฒนาแนวปฏิบัติทางคลินิกซึ่งผ่านความเห็นชอบของผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญแผนกออร์โธปิดิกส์ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลศัลยกรรมกระดูก 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลชุมชน 2 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโรงพยาบาลชุมชน 1 ท่าน โดยมีเนื้อหา ดังนี้

แนวทางการป้องกันอาการปวดหลัง

ผู้ใช้
วัตถุประสงค์ ผู้ที่มีอาการปวดหลังและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน ของผู้ที่มีอาการปวดหลัง
2. เพื่อเป็นคู่มือ แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการให้คำแนะนำ ดูแลรักษา ผู้ที่มีอาการปวดหลัง

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชากรวัยทำงาน ที่มีอาการปวดหลัง
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เอกสารจัดทำโดย

นางสาวมณฑล จิตรบุญ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
มหาวิทยาลัยบูรพา ปี พ.ศ. 2550

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผศ.ดร. นางนุช โอปะ

นายแพทย์นิพัทธ์ กิตติมานนท์

คำนำ

มนุษย์ทุกคน คงไม่มีใครหลีกเลี่ยงภัยไข้เจ็บได้ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงทำให้ทุกคนหันมาสนใจภาวะสุขภาพของตนเองมากขึ้น อาการปวดหลังก็เป็นอีกอาการหนึ่งที่ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมาน ความสามารถในการทำงานต่างๆ ลดลง ดังนั้นสิ่งที่สำคัญคือ การดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ เพื่อจะช่วยให้อาการปวดหลังนั้นทุเลาลง แนวทางการจัดการอาการปวดหลังที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นมานี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางการดูแลและรักษาผู้ที่มีอาการปวดหลังภายในเล่มนี้จะประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ อาการปวดหลังเกิดขึ้นได้อย่างไร สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ลักษณะท่าทางการทำงานที่ถูกต้องและเหมาะสม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง การจัดการกับอาการปวดหลังและโยคะ ข้อมูลทั้งหมดนี้มาจากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านต่อไป



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
อาการปวดหลังเกิดขึ้นได้อย่างไร	6
สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง	7
ลักษณะท่าทางการทำงานที่ถูกต้องและเหมาะสม	8
ทำนั่ง	8
ทำยืน	11
ทำเดิน	13
ทำนอน	14
ทำยกของ	16
ทำหิ้วของ	18
ทำมีเพศสัมพันธ์	18
การป้องกันอาการปวดหลังในอาชีพ	
อาชีพผู้ใช้แรงงาน	20
อาชีพเกษตรกร	22
อาชีพแม่บ้าน	23
อาชีพทำงานในสำนักงาน	24
การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง	26
การรักษาและดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลัง	31

อาการปวดหลังเกิดขึ้นได้อย่างไร

อาการปวดหลัง เป็นสาเหตุหลักที่ผู้ป่วยมาพบแพทย์ที่คลินิกทั่วไปและคลินิกโรคกระดูกและข้อ โดยเฉพาะกลุ่มประชาชนที่อยู่ในวัยทำงาน อาการปวดหลังของบางคนมีอาการปวดมาก แต่บางรายมีอาการปวดน้อย ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการดูแลตนเอง พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 5-10 จะเป็นโรคปวดหลังเรื้อรัง ประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคปวดหลังจะมีปัญหาเกี่ยวกับหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม ซึ่งพบว่าสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด เกิดการเปลี่ยนแปลงของหมอนรองกระดูกเอวหรือปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย จากสาเหตุดังกล่าวทำให้อุบัติการณ์ของโรคปวดหลังเพิ่มมากขึ้น

อาการปวดหลังแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม

1. กลุ่มอาการปวดหลังเฉียบพลัน ซึ่งเกิดมีอาการปวดเพียง 1-2 สัปดาห์
2. กลุ่มอาการปวดหลังเรื้อรัง มักมีอาการปวดนานมากกว่า 3 เดือน

สาเหตุของอาการปวดหลัง

สาเหตุที่พบบ่อยของอาการปวดหลังมีดังนี้

1. อิริยาบถ หรือท่าทาง การทำงาน ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการทำให้เกิดอาการปวดหลังได้บ่อย เช่น การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ การก้มต่ำยกของหนัก หลังถูกกระแทก
2. ภาวะเสื่อมของกระดูกสันหลัง พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ กระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูกสันหลังมีการเสื่อม ทำให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง ในบางรายมีกระดูกงอกไปกดปลายประสาท ทำให้เกิดอาการชา หรืออ่อนแรงของขาได้
3. หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน มักเกิดอาการปวดหลังแบบเฉียบพลัน เกิดจากการที่ยกของหนักหรือล้ม
4. ภาวะเครียดอาจส่งผลให้มีการเกร็งของกล้ามเนื้อหลังตลอดเวลาจึงทำให้ปวดได้

ผู้ที่มีอาการปวดหลังจากสาเหตุดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์และรับการรักษาอย่างถูกต้องตั้งแต่เริ่มมีอาการ หรือเริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติ

ลักษณะการทำงานที่เหมาะสมและถูกต้อง

ทำนั่ง

ทำนั่งที่ถูกต้องมีดังนี้

1. นั่งกับพื้น นั่งหลังตรงไม่งอ ไม่นิยมไปด้านใดด้านหนึ่งเพื่อให้กระดูกสันหลังต้องโค้งเว้าตามธรรมชาติ

2. นั่งพับรูด ควรมีหมอนหนุนต้นคอ และเบาะที่รองรับส่วนโค้งของต้นคอ ควรขยับที่นั่งให้ใกล้พวงมาลัยพอเหมาะ เช่าควรอยู่ในระดับเดียวกับสะโพก



3. นั่งเก้าอี้ สองเท้าควรแตะถึงพื้นพอดี เก้าอี้ควรมีพนักพิงหรือใช้หมอนรองส่วนเ้าของเอนและนั่งเต็มก้นส่วนหลังแนบกับพนักพิงระหว่างสะโพกกับพนักพิงไม่มีช่องว่างถ้าไม่ได้ทำงานส่วนพนักพิงควรเอนไปข้างหลังประมาณ 20 องศา เพื่อลดแรงอัดบริเวณหมอนรองกระดูก

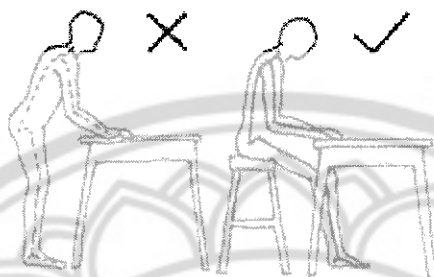


ท่าลุกจากเก้าอี้

ให้ขยับตัวมาชิดขอบเก้าอี้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย ใช้มือจับที่เท้าแขน ใช้กำลังแขนและขาดันตัวลุกขึ้นช้าๆ หลังตรงเป็นท่ายืน เมื่อรู้สึกปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อ ให้นอนงอตะโพก พาดขาไว้บนโต๊ะสักครู่

ทำเขียนหนังสือ

1. อย่าทำงานโดยยืงก้มตัวลงที่โต๊ะ หาเก้าอี้ที่สูงพอเวลาที่เขียนหนังสือ ข้อศอกอยู่ในแนวระดับกับโต๊ะ เวลาเขียนหลังต้องตรง



ทำนั่งที่ไม่ถูกต้อง

1. การนั่งไขว่ห้าง เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นหรือ ขาข้างใดข้างหนึ่ง
2. นั่งหลังอหลังค่อม การนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก
3. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนักเพราะฐานรับน้ำหนักตัวแคบ

ทำยืน

ทำยืนที่ถูกต้อง

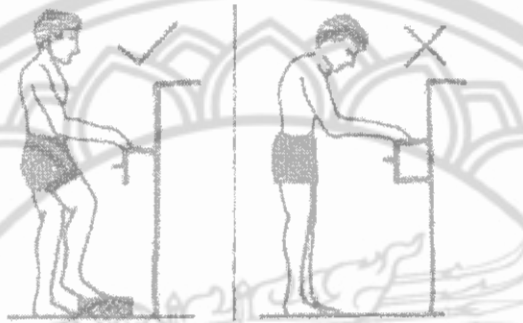
1. ทำยืนที่ถูกต้องแขน ขา ไม่เกร็ง และน้ำหนักอยู่ที่เท้าทั้งสองข้างเท่าๆกัน โดยยืนให้ขาว่างเท่ากับสะโพก จะทำให้เกิดความสมดุล เพื่อให้กระดูกสันหลังอยู่ในแนวธรรมชาติ



2. ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง เพราะจะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ

3. ลงน้ำหนักที่ขาทั้งสองเท่าๆกันโดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิด
ความสมดุล

4. ปรับระดับพื้นให้มีความสูงพอเหมาะกับส่วนสูงของงานที่ทำ



5. ใช้ที่รองขาหากต้องเอื้อมจับของที่แขวนอยู่เหนือศีรษะ

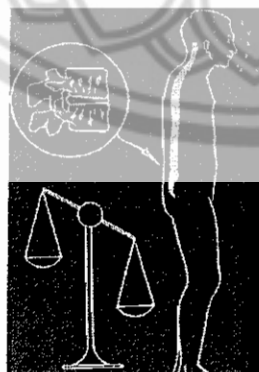
6. หลีกเลี่ยงการโค้งงอตัวลงในการทำงาน

7. จัดหาวัดสตูดอุปกรณ์ที่ต้องใช้งานให้อยู่ในระดับที่เอื้อมถึง

8. ใช้ที่รองขากดตัวขึ้นหากพื้นที่ทำงานอยู่สูงเกินไป

9. หากชิ้นงานอยู่ในระดับต่ำ ควรคุกเข่า หรือนั่งลงทำงานแทนการโค้งงอหลัง
ลงทำงาน

ทำยีนที่ไม่ถูกต้อง



1. ยืนแอ่นพุง หลังค่อม โน้มตัวไปข้างหน้า
2. การบิดเอี้ยวลำตัวตรงกระดูกสันหลัง
3. การเขย่งตัวไปด้านใดด้านหนึ่ง
4. การยืนอยู่ในท่าเดียวเป็นเวลานานๆ

ท่าเดิน

ท่าเดินที่ถูกต้อง

1. ศีรษะตั้งตรง ลำตัวตั้งตรง ระดับไหล่เท่ากัน
2. เท้าเฉียงออกเล็กน้อย ขณะลงน้ำหนักแกว่งแขนเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย
3. เดินด้วยฝ่าเท้าเต็มๆ
4. ขณะเดิน หน้ามองตรง แขนงอข้อเล็กน้อย กำบังหระสม้าเสมอ

ท่าเดินที่ไม่ถูกต้อง

1. เดินด้วยส้นเท้าหรือปลายเท้า

ท่านอน

ท่านอนที่ถูกต้อง

1. นอนหงายศีรษะอยู่ในแนวราบ หนุนหมอนไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป
2. ใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง
3. นอนตะแคงใช้ หมอนข้างก้ำย โดยให้ขาซ้อนอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวราบ



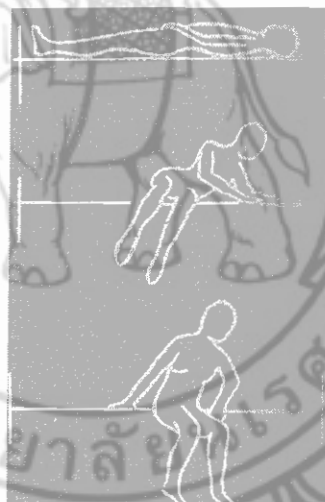
การนอนในท่าที่ไม่ถูกต้อง

1. ท่านอนคว่ำ เป็นท่านอนที่ไม่ดี เพราะจะทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้



ท่าลุกจากเตียง

เลื่อนตัวมาชิดขอบเตียงด้านใดด้านหนึ่ง แล้วตะแคงตัว งอเข่างอตะโพก ใช้ฝ่ามือและข้อศอกยันตัวให้ลุกขึ้น พร้อมกับหย่อนขาลงข้างเตียง 2 ข้างแล้ว ยันตัวลุกมานั่งหลังตรงบนขอบเตียง ไม่ควรลุกจากเตียงในท่านอนหงาย เพราะจะทำให้ปวดหลังมากขึ้น



ทำยกของ

ทำยกของที่ถูกต้อง

1. เข้าใกล้สิ่งของให้มากที่สุดก่อนจะออกแรงยก
2. ยกขึ้นโดยส่วนหลังอยู่ในสภาพที่ตั้งตรง ไม่ก้มหลังมากเกินไป
3. เมื่อส่งผ่านสิ่งของที่มีน้ำหนักมากให้หันหน้าเข้าหาผู้รับต่อหรือจัดวางก่อนที่จะส่งต่อ เพื่อลดการบิดตัว



1. ควรใช้ที่วางเท้าหรือเก้าอี้ เพื่อให้ของที่หยิบอยู่ในระดับสายตา

ท่ายกของที่ไม่ถูกต้อง

1. ห้ามก้มหลังเวลายกของ เพราะจะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังปลิ้นไปกดทับไขสันหลังหรือรากของ ให้ยกขึ้นมาตรงๆ ห้ามบิดหรือเอี้ยวลำตัว ให้ใช้วิธีหมุนข้อเท้าแทน ไม่ควรยกของห่างลำตัว ควรยกของให้ชิดตัวมากที่สุด ยกของขึ้นมาให้สูงระดับเอวหรือข้อศอกห้ามยกของหนักเกินกว่าระดับหน้าอก

ท่าหิ้วของ

ท่าหิ้วของที่ถูกต้อง

ถ้าหิ้วของมือเดียว ต้องกางแขนอีกข้างหนึ่งช่วยถ่วงของที่หนัก หากแบ่งเป็น 2 ส่วนได้ควรหิ้วด้วยไม้คานจะดีกว่า ไม่ควรก้มหลังหิ้วของ ให้ย่อเข่า ย่อตะโพกและให้ของที่หิ้วอยู่ชิดตัวมากที่สุด

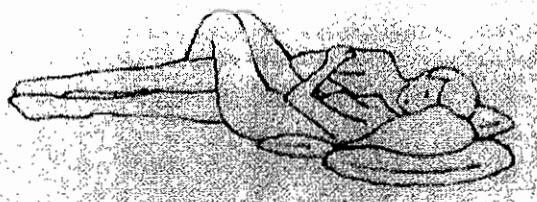
ท่ามีเพศสัมพันธ์

ท่ามีเพศสัมพันธ์กรณีผู้หญิงมีอาการปวดหลัง

1. ท่านอนตะแคง งอเข่าย่อตะโพก จะช่วยลดอาการปวดหลังหรือให้ฝ่ายที่ปวดหลังอยู่ด้านล่าง



2. ฝ่ายหญิงอยู่ในท่านอนหงายพื้นที่แน่นแข็ง งอเข่าและตะโพกพาดบริเวณตะโพกของฝ่ายชาย โดยใช้หมอนหรือผ้าเช็ดตัวรองที่หลัง

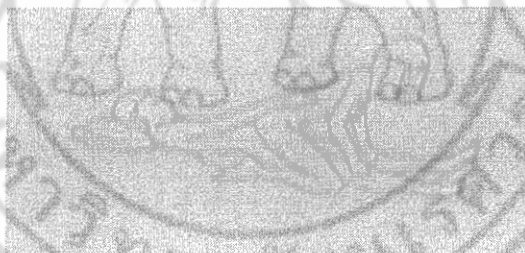


ท่าขณะมีเพศสัมพันธ์กรณีผู้ชายมีอาการปวดหลัง

1. ผู้ชายอยู่ในท่าที่นอนหงายบนพื้นทีนอนแน่นแข็ง งอเข่าและสะโพก โดยใช้หมอนหรือผ้าเช็ดตัวรองใต้เข่าและบริเวณหลัง ฝ่ามือหงึ่งนึ่งยองๆ ครอบมตัวหันหน้าเข้าหาฝ่ายชาย



2. ผู้ชายอยู่ในท่าที่นอนหงายบนพื้นทีนอนแน่นแข็ง ใช้หมอนหรือผ้าเช็ดตัวรองหลัง ฝ่ามือหงึ่งครอบมตัวหันหลังให้ฝ่ายชาย



การป้องกันและแก้ไขอาการปวดหลังในกลุ่มอาชีพต่างๆ

1. อาชีพเกษตรกร

มีผลกระทบต่อการนั่ง การเดิน และการยกของ การยืน คำแนะนำที่ให้ คือการนั่งจะเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกสันหลังมากที่สุด ผู้ที่นั่งทำงานนานๆ ในการคัดเลือกฝักข้าวโพด อาการปวดหลังต่อการยกของ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลังหดเกร็งเพิ่มมากขึ้น เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นลดลง เกิดการเผาผลาญของเสียเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการอักเสบโดยรอบเอ็นและกล้ามเนื้อบริเวณหลังถูกจำกัดการเคลื่อนไหวทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว ที่ต้องใช้หลังส่วนบนแอวดได้อย่างเต็มที่

1.1 ผู้ที่นั่งทำงานนานๆ ในการคัดเลือกฝักข้าวโพด

1. การนั่งจะเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกสันหลังมากที่สุด ควรมีพนักพิงหลังบริเวณแอวด หรือนั่งบนเก้าอี้เตี้ยโดย ส่วนหลังต้องตั้งตรง ไม่โค้งงอ
2. ควรนั่งขัดสมาธิหรือนั่งชันเข่า หลังตรง ส่วนหลังมีพนักพิง จะทำให้หลีกเลี่ยงการกระตุ้นประสาทกระดูกในกบ

1.2 ผู้ที่ยืนทำงานนานๆ ในการเก็บเกี่ยวผลผลิต

2. อาชีพผู้ใช้แรงงาน

อาชีพผู้ใช้แรงงานอาการปวดหลังมีผลกระทบต่ออาการยกของ การนั่ง และการทำงาน คำแนะนำที่จัดทำให้คือ การยกของและการนั่งที่ถูกต้อง คำแนะนำจะคล้ายกับอาชีพเกษตรกร แต่จะเพิ่มคำแนะนำเรื่องของลักษณะท่าทางการทำงานของอาชีพผู้ใช้แรงงานคือผู้ที่ต้องก้มๆ เงยๆ เข็น ผลัก ลาก ดึง และหิ้วของเป็นประจำ

2.1 ผู้ที่ยกของหนักและก้ม ๆ เงย ๆ เป็นประจำ

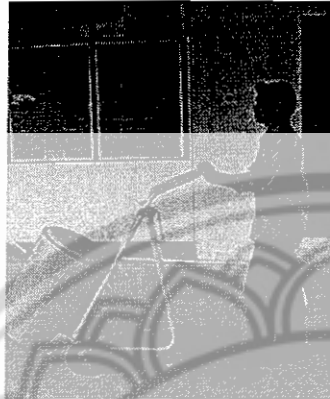


ท่ายกของที่ถูกต้อง ขาถ่างเล็กน้อย ย่อเข่าลงเวลายกของพยายามให้ของอยู่แนบลำตัวลำตัวอยู่ใกล้ของที่ จะยก



ท่าก้มยกของที่ไม่ถูกต้อง ของอยู่ห่างเกินไป ลำตัวบิดเอียง ของอยู่ห่างเกินไปส่วนหลังโค้งงอมาก

2.2 ผู้ที่ต้องทำงาน เข็น ผลัก ลาก ดึง เป็นประจำ



ท่าเข็นและผลักของที่ถูกต้อง ควรดันไปด้านหน้าออกแรงที่กล้ามเนื้อท้อง ท่าลากของหนักที่ถูกต้องเมื่อของมีขนาดใหญ่เพื่อป้องกันการเพิ่มแรงกดที่กระดูกสันหลัง

2.3 ผู้ที่ต้องหิ้วของเป็นประจำ

ท่าหิ้วของที่ถูกต้อง ถ้าหิ้วของมือเดียว ต้องกางแขนอีกข้างหนึ่งช่วยถ่วงของที่หนัก หากแบ่งเป็น 2 ส่วนได้ควรหาบด้วยไม้คานจะดีกว่า ไม่ควรก้มหลังหิ้วของ ให้ย่อเข่า ย่อตะโพกและให้ของที่หิ้วอยู่ชิดตัวมากที่สุด

3. อาชีพแม่บ้าน

อาชีพแม่บ้าน อาการปวดหลังมีผลกระทบต่อกรยกของ การนั่ง และการทำงานซึ่งรายละเอียดการยกของและการนั่งคงคล้ายกับอาชีพผู้ใช้แรงงาน แต่จะต่างกันในเรื่องของท่าทางการทำงาน ซึ่งได้ให้คำแนะนำดังนี้

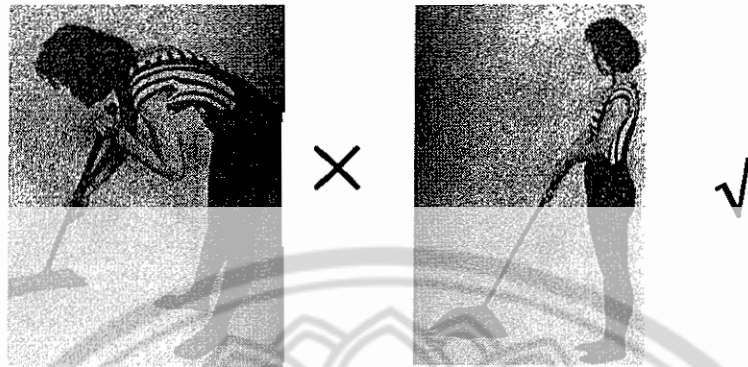
1. กรณียืนรดผ้า ล้างจานหรือทำกับข้าว ควรย่อเข่าข้างหน้า แล้วเปลี่ยนสลับข้างหรือหาเก้าอี้เตี้ยๆวางเท้าข้างหน้า เพื่อไม่ให้ก้มล้ำม เนื้อหลังตึงและไม่ควรโน้มไปข้างหน้านานๆ



ท่ายืนทำงานที่ถูกต้อง



ท่ายืนทำงานที่ไม่ถูกต้อง



ท่ากวาดบ้านที่ไม่ถูกต้อง

ท่ากวาดบ้านที่ถูกต้อง

ควรมหาไม้กวาดที่มีขนาดยาวพอดีกับส่วนสูงของตน ไม่ก้มหรือโค้งลำตัวขณะกวาด

4. อาชีพผู้ที่ทำงานในสำนักงาน

อาชีพผู้ทำงานในสำนักงานอาจปวดหลังมีผลกระทบต่อกรเข้าสังคม การนั่งและการยกของ คำแนะนำที่ให้ คือในการเข้าสังคมรองเท้าที่สวมใส่ควรเป็นรองเท้านั้นๆ หลีกเลี่ยงการยืนนานๆ ท่าทางการนั่งของผู้ที่ทำงานในสำนักงานจะแตกต่างจากอาชีพอื่นๆ เนื่องจากอาชีพนี้ต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์และนั่งทำงานบนเก้าอี้ คำแนะนำในการนั่งทำงาน



ท่านั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง

ท่านั่งที่ถูกต้อง

4.1 การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์

4.1.1 การเลือกขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ ให้เหมาะสมพอดีกับสรีระ

4.1.2 ไม่ควรใช้เก้าอี้สปริงที่เอนไปได้ เก้าอี้แบบนี้ไม่ได้มีการรองรับหลังเท่าที่ควร ควรเลือกเก้าอี้ที่สามารถเอนได้ และมีความสูงของเก้าอี้และโต๊ะต้องได้ระดับ และมีหมอนหนุนหลัง

4.1.3 คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องมีก้านปรับให้จออยู่ในระดับสายตา คือ กึ่งกลางของจอ

อยู่ที่ระดับสายตาของเรา การพิมพ์งาน เป็นคีย์บอร์ดควรให้อยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ ในการที่จะได้ไม่ต้องยกแขนขึ้นมาพิมพ์

4.2 กรณีนั่งทำงานบนโต๊ะ

4.2.1 อย่าทำงานโดยยืนก้มตัวลงที่โต๊ะ

4.2.2 หาเก้าอี้ที่สูงพอเวลาที่เขียนหนังสือ ข้อศอกอยู่ในแนวระดับกับโต๊ะ

เวลาเขียนหลังต้องตรง

4.2.3 ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง เพราะจะทำให้หน้าหนักตัวลงที่ก้นหรือ ขาข้างใดข้างหนึ่ง

4.2.4 ไม่นั่งหลังอหลังค่อม การนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก

กล่าวโดยสรุปว่า สาเหตุของอาการปวดหลังมีได้มากมาย แต่สาเหตุส่วนใหญ่ไม่ได้มีอันตรายร้ายแรง และยังสามารถป้องกันได้ การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังย่อมจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด

การรักษาและการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลัง

จากผลการศึกษาพบจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากใช้วิธีการจัดการอาการปวดหลังดังนี้ วิธีทางกายภาพคือการออกกำลังกาย วิธีทางจิตบำบัดคือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทางแพทย์ทางเลือกคือการนวด วิธีทางการใช้ยา คือการใช้ยาแก้ปวด และวิธีอื่นๆที่ใช้คือการพักผ่อน เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นจึงมีการอธิบายวิธีการจัดการกับอาการปวดหลังที่สามารถทำเองได้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันและบำบัดอาการปวดหลัง

1.1 หากเพิ่งหายจากการปวดหลังใหม่ ๆ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดผู้รักษาเท่านั้น เพราะทำการออกกำลังกายบางท่าอาจก่อให้เกิดอันตรายกับหลังได้

1.2 ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้แผ่นหลังแข็งแรงและทนทานอยู่เสมอ

1.3 พยายามออกกำลังกายให้ได้เป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที

อาจจะแบ่งเป็น ออกกำลังกายตอนเช้า 10-15 นาที และตอนเย็นอีก 10-15 นาที หากหลาย ๆ วันทำสักครั้ง อาจทำให้ปวดหลังหรือหลังยอกได้และจะเป็นโทษมากกว่าได้ประโยชน์

1.4 หากเกิดอาการปวดหลังค่อนข้างมาก ในขณะที่กำลังทำท่าใด ๆ อยู่ ควรหยุดทำ และพักสัก 2-3 นาที แล้วจึงเริ่มลองฝึกใหม่โดยลดจำนวนครั้งในการทำกายบริหารแต่ละท่าลง

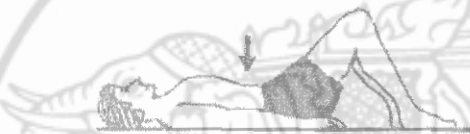
1.5 ควรออกกำลังกายเบาๆเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายหรือให้ร่างกายได้อุ่นเครื่องสัก 2-3 นาที ก่อนที่จะออกกำลังกายจริง ๆ โดยการเคลื่อนไหวแขนและขา เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สลับกันไปมาจนรู้สึกคล่องตัวขึ้น จึงค่อยเริ่มออกกำลังกายตามท่าทางที่แนะนำ

การบริหารร่างกาย

การบริหารร่างกายเพื่อทำให้กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ช่วยลดอัตราการเกิดอาการปวดหลังได้อย่างดี

ท่าที่ 1

นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนแนบข้างลำตัว จังหวะที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อท้องเพื่อกดหลังให้แนบกับพื้น นับ 1-3 ซ้ำ ๆ จังหวะที่ 2 คลายกล้ามเนื้อปล่อยพักตามสบาย ทำ 5-6 ครั้งในวันแรกแล้ว เพิ่มขึ้นในวันต่อไป

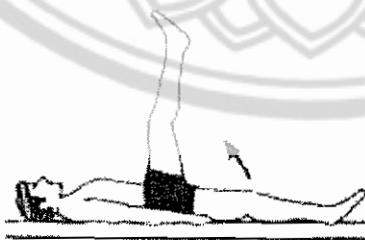


ท่าที่ 2

นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง ผงกศีรษะค้างไว้ นับ 1-2 แล้วเอาลง เริ่มทำครั้งแรก 10 ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มจนถึง 25 ครั้งในวันต่อไป

ท่าที่ 3

นอนหงายเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง ยกขาข้างหนึ่งให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยเข้าไม่งอ แล้วค่อย ๆ เอาลง จากนั้นยกอีกข้างหนึ่งสลับกัน เมื่อเอาลงแล้วยกพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง อีกครั้งหนึ่งเริ่มทำ 3 ครั้งแล้วค่อยเพิ่มให้ถึง 10 ครั้ง



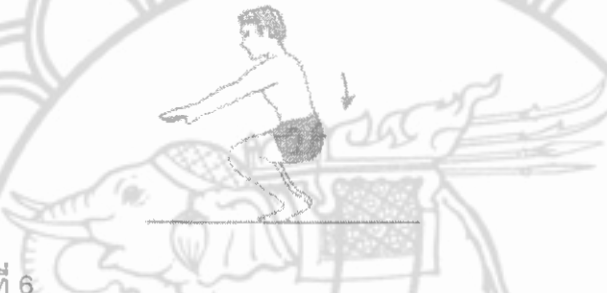
ท่าที่ 4

นอนคว่ำขาเหยียดตรงแล้วยกขาข้างหนึ่งขึ้นค้างไว้ นับ 1-3 จึงวางลงสลับกับยกขาอีกข้างหนึ่ง ทำเหมือนกันโดยที่เข่าไม่งอขณะยกขา ทำ 5 ครั้งต่อไปค่อยเพิ่มขึ้น



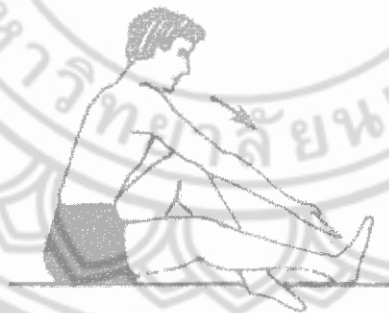
ท่าที่ 5

ยืนหลังตรง งอเข่างอสะโพกลงนั่งให้ชิดพื้นมากที่สุดโดยหลังไม่งอเลย เริ่มทำ 3 ครั้ง เพิ่มขึ้นจน 10 ครั้งวันต่อไป



ท่าที่ 6

นั่งหลังตรง ขาข้างหนึ่งเหยียดยาวเข้าตรง ขาอีกข้างงอขึ้นมาตั้งไว้ เริ่มทำโดยเหยียดแขนทั้งคู่ แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดจนรู้สึกตึงที่หลังขาข้างที่เหยียด นับ 1-3 จึงค่อยเอนหลังกลับท่าเดิม ทำ 5-6 ครั้ง ต่อไปเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



ท่าที่ 7

นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ 2 ข้าง มือประสานไว้ตรงเข่า จากนั้นดึงขาเข้ามาชิดอกพร้อมกับยกศีรษะขึ้นด้วย นับ 1-3 แล้วกลับไปอยู่ท่าเดิม



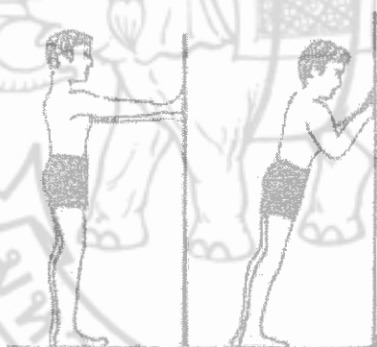
ท่าที่ 8

นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ จังหวะที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อท้องไว้หลังติดพื้น จังหวะที่ สองยกกันให้ลอยขึ้นพื้นพื้นในเวลาเดียวกัน นับ 1-3 ค่อยกลับมาอยู่ในท่าเดิม



ท่าที่ 9

ตึงมือทั้ง 2 เขี่ยคยันกำแพงไว้ เท้าทั้ง 2 ห่างจากกำแพงครึ่งเมตร จังหวะที่ 1 โน้มตัวไปข้างหน้า ขณะที่ตัวตรงอยู่ สันเท้ายังคงแตะอยู่ที่พื้นเช่นเดิม 1-3 จากนั้นค่อยดันตัวกลับมายืนท่าเดิม



การบริหารร่างกายต้องทำทุกวัน ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้างจะไม่ได้ประโยชน์ อาจเป็น เวลาเช้า หรือก่อนเข้านอน เมื่อออกกำลังกายยังมีอาการปวดหลังอยู่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

2. การใช้ยาแก้ปวดเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

ยาแก้ปวดที่ใช้ได้แก่ ยาพาราเซตามอลรับประทานแก้ปวดได้ทุก 4-6 ชั่วโมง กรณีที่ รับประทานยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ ขนาดของยาที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 500 – 1,000 มิลลิกรัม ไม่เกิน 4 กรัมต่อวัน อาการข้างเคียง เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน หูอื้อ ตาพร่ามัว ทำให้เกิดพิษต่อตับได้ ถ้ารับประทานยามากกว่า 10

กรัมในครั้งเดียว ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ขณะใช้ยา และยาต้านการอักเสบที่ไม่ผสมสารสเตียรอยด์ เช่น แอสไพริน (Aspirin) ไดโคลฟีเนค (Diclofenac) ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) แนพโพลเซนโซเดียม (Naproxen Sodium) และคีโตโพรเฟน (Ketoprofen) ยานี้มีผลเสียต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ และมีเลือดออกง่ายโดยยับยั้งการจับตัวกันของเกล็ดเลือด เพิ่มความเสี่ยงของการมีเลือดออกง่าย นอกจากนี้ยังมีอาการข้างเคียงอย่างอื่น เช่น มีเสียงอื้อในหู ปวดศีรษะ เรืองขี้ม มองเห็นพร่ามัว และท้องเสีย ผู้ป่วยที่ใช้ยานี้จะเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ จึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง

3. การนอนพักเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

การนอนพัก ช่วยให้กล้ามเนื้อและเอ็นผ่อนคลายลดแรงกดอัดต่อหมอนรองกระดูก ลดการอักเสบและแรงกดที่เส้นประสาทขณะมีอาการปวดหลังเฉียบพลันมักต้องนอนพักหลายวันกรณีปวดหลังเรื้อรังควรนอนพักกลางวัน จะช่วยให้อาการดีขึ้นอย่างเด่นชัด การนอนพักนั้นควรนอนตะแคงจะดีที่สุด ไม่ควรนอนคว่ำ สำหรับผู้ที่เคยชินกับการนอนหงายเพียงใช้หมอน 1-2 ใบ รองใต้หัวเข่า ก็จะช่วยลดอาการปวดหลังได้เช่นกัน ที่นอนควรแข็งพอเหมาะ ถ้านอนบนแผ่นกระดานแข็ง จะช่วยให้อาการปวดหลังทุเลาลงมาก

4. การหายใจเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

นอนหงายและงอเข่าหรือนั่งบนเก้าอี้ที่นั่งสบาย หลับตาและเพิ่งความสนใจไปที่บริเวณหลังส่วนที่ปวด นึกภาพว่าอากาศที่หายใจเข้าป่านั้นเป็นเสมือนวัตถุที่แทรกเข้าไปยังบริเวณหลังหรือกระดูกสันหลัง โดยเน้นการหายใจในส่วนที่เป็นปัญหา การหายใจลึกเป็นวิธีการพื้นฐานสำหรับการแก้ปัญหาอาการปวดหลังการหายใจลึกจะช่วยสร้างความสมดุลของประสาทและเส้นหลังชีวิตที่พาดผ่านแผ่นหลังของคน

5. การทำสมาธิเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

จิตที่สงบระหว่างการทำสมาธิจะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังหรืออาการผิดปกติที่เกิดจากความเครียดต่างๆ การทำสมาธิเพื่อให้กระดูกสันหลังแข็งแรงมีดังนี้

5.1 นั่งสบายๆ ให้กระดูกสันหลังตรงและหลับตา

5.2 ยืดคอและยืดอก ก้มหน้าเล็กน้อย

5.3 วางมือแต่ละข้างบนตัก ให้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้

5.4 หายใจเข้าลึกๆ และขณะที่หายใจออกให้เกร็งกล้ามเนื้อสะโพกสักสามนาที เน้นบริเวณช่องทวารและกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกเชิงกราน

5.5 หายใจลึกและเกร็งกล้ามเนื้อต่อไปอีกสองนาที

5.6 จากนั้นเพิ่งจิตไปกระดูกสันหลังขณะที่หายใจลึกเข้าไปในท้อง

6. การใช้ความร้อนเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

ถูกประคบร้อนๆ หรือน้ำอุ่นๆ จะช่วยลดอาการเจ็บปวดได้ชั่วคราวสามารถลดอาการเจ็บปวดได้เล็กน้อย แต่ไม่เปลี่ยนแปลงอาการดังกล่าวมากนัก นอกจากจะใช้ร่วมกับการบำบัดแบบอื่นๆ เช่น การกดจุด การบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดผลในระยะยาว การใช้ผ้าขนหนูอุ่นๆกดที่จุดต่างๆจะช่วยคลายกล้ามเนื้อได้

7. การใช้ความเย็นเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

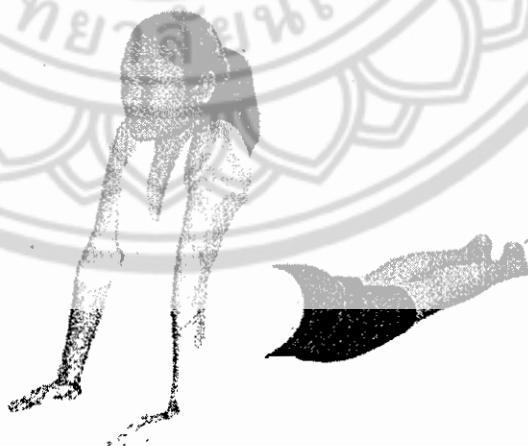
การใช้ความเย็นมีหลายวิธี วิธีที่ใช้กันมากคือ ใช้ถุงใส่ก้อนน้ำแข็ง วางบนแผ่นหลังโดยตรง หรือให้ผู้อื่นใช้น้ำแข็งช่วยนวดให้ โดยใช้เวลาประมาณ 5-20 นาทีต่อ 1 ครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง

8. โยคะเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

ทำโยคะมีทั้ง ท่าง่ายและท่ายาก ผู้ฝึกสามารถเลือกท่าที่ตนเองทำแล้วรู้สึกสบายมาปฏิบัติ ถ้ารู้สึกว่าที่ใดที่ทำแล้ว รู้สึกอึดอัด ไม่สบายหรือทำแล้วปวดหลังมากขึ้นแสดงว่าทำนั้นไม่เหมาะสมท่าน อย่าฝืนทำ และที่สำคัญผู้ที่มีอาการปวดหลังหรือมีข้อจำกัดของการใช้ข้อ และหลัง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกโยคะ

ท่าที่ 1 ท่างูเห่า

1. นอนคว่ำลงกับพื้น ขาชิดเหยียดตรงเท้าวางราบ
2. งอศอกให้มือสองข้างอยู่ในระดับหัวไหล่และอยู่ใต้ไหล่
3. หายใจเข้า ยกศีรษะอกและท้องขึ้นจากพื้นช้าๆในท่าแอ่น
4. ใช้แขนดันตัวขึ้น เงยหน้าขึ้น กลั้นหายใจนับ 1-2-3



ท่าที่ 2 ท่าศีรษะจรดเข่า



1. นิ่งเหยียดขาไปข้างหน้า เข่าตึง ให้เท้าอยู่ในท่าที่นิ้วชี้ขึ้น
2. พับขาอีกข้างหนึ่งไปติดต้นขา
3. หายใจเข้าชูมือขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหายใจออกพร้อมกับก้มลงมาจับข้อเท้า ขวข้างที่เหยียด ให้ศีรษะก้มติดเข่าหรือก้มเท่าที่ก้มได้ นับ 1-5
4. ยกตัวชูมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้า ทำซ้ำ 5-8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ท่าที่ 3 ท่านอนทับสันเท้า



1. นิ่งทับสันเท้าค่อยๆ นอนลง
2. หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ นับ 1-5 แล้วกลับท่าเดิม

ท่าที่ 4 ท่าธนู



1. นอนคว่ำ งอขาทั้งสองข้างให้มือจับข้อเท้าไว้
2. นิ่งไว้ นับ 1-5 แล้วค่อยลดตัวลง

ท่าที่ 5 ท่าสามเหลี่ยม



1. ยืนตรงแยกขาออกจากกัน กางแขนออกเสมอไหล่
2. เอนตัวลงด้านข้างพร้อมกับหายใจออก มือหนึ่ง อยู่ข้างขาอีกมือหนึ่งอยู่ข้างศีรษะ
3. เอนลงไปมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ กลั้นหายใจ นับ 1-5 แล้วหายใจออก
4. กลับมาอยู่ท่าเดิม ทำข้างละ 5-8 ครั้ง แล้วจึงพัก