

ท่านจะบอกได้อย่างไรว่าการปวดหลังที่เป็นอยู่มีสาเหตุมากกว่าการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย หากการปวดนั้นไม่หายไปภายในสองสามวัน หรือถ้ารู้สึกคล้ายเหน็บชา ชา หรือปวดในขาด้วยท่านควรไปหาแพทย์ บางครั้งความปวดที่หลังอาจเป็นอาการว่ามีปัญหาที่อวัยวะภายในอื่นๆ โปรดพบแพทย์หากการปวดหลังมีอาการอื่นๆร่วมด้วย เช่น มีไข้ หรือนำหนักลดโดยอธิบายไม่ได้

Thai

19 April, 1999

หมายเลขโทรศัพท์ ถูกตัด อัง ในขณะ
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ปี จจ.
บับ นอยู่ ตลอดเวลาท่านอาจจำ เป็น นต์
อง สอบหมาย เลข จาก สม ุด โทรศัพท์

ข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องปวดหลัง

Good news about bad backs

REVIEWED
R May 2001 D
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

ข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องปวดหลัง

Good news about bad backs

การปวดหลังแพร่ไปจนถึงขนาดที่ว่าพวกเราประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์มีแนวโน้มที่จะปวดหลังได้ในช่วงหนึ่งของชีวิต รองมาจากปวดศีรษะและไข้หวัดธรรมดาแล้วการปวดหลังก็เป็นสาเหตุสามัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ต้องหยุดงาน แต่ข่าวดีก็คือการปวดหลังส่วนมากมีสาเหตุมาจากปัญหาเล็กน้อยและโดยปกติจะคลี่คลายไปภายในสองสัปดาห์

แต่ท่านอาจประหลาดใจว่าวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาอาการปวดหลังนั้นมิใช่การนอนและพักผ่อน แท้จริงแล้วนั่นเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดที่ท่านจะสามารถทำได้ แพทย์ในขณะนี้กล่าวว่าท่านจะฟื้นตัวเร็วขึ้นหากท่านพยายามทำกิจวัตรประจำวันต่อไป (ทราบเท่าที่ไม่มีการยกของหนักหรือทำอะไรที่หักโหมจนเกินไป) และรับมือกับความปวดโดยการกินยาแก้ปวด

อะไรเป็นสาเหตุของการปวดหลัง หลายครั้งเนื่องมาจากการทำอะไรเล็กน้อยบางอย่าง ท่านอาจทำให้กล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับบาดเจ็บโดยเพียงแต่ก้มหรือหันตัวในท่าที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น หรือโดยการยกของอย่างไม่ถูกวิธี บางครั้งการปวดหลังมีสาเหตุมาจากหมอนรองกระดูกสันหลัง หมอนนี้คล้ายเบาะชั้นระหว่างข้อต่อของกระดูกสันหลังและช่วยให้กระดูกสันหลังหันเหไปในทิศทางต่างๆ ได้ บางครั้งปัญหา

คือโรคกระดูกข้ออักเสบ ซึ่งเป็นอาการที่เป็นกันมากเป็นสาเหตุให้ข้อต่างๆ ที่กระดูกสันหลังอักเสบ

แต่มีสิ่งต่างๆ หลายอย่างที่เราสามารถทำได้เพื่อดูแลหลังของเราและป้องกันมิให้ปัญหาเกิดขึ้น

- เลี่ยงมิให้น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ทำตัวให้กระฉับกระเฉงและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดินหรือวิ่งจะช่วยป้องกันและลดการปวดหลัง การว่ายน้ำนั้นเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่ เป็นโรคกระดูกข้ออักเสบ
- ดูแลการทรงตัวของตนเอง ยืนยืดสูงเท่าที่จะทำได้ในแบบที่ผ่อนคลาย เมื่อนั่ง ควรเลี่ยงเก้าอี้ขนาดต่ำหรือนุ่มสบาย และต้องมั่นใจว่ามีสิ่งช่วยพยุงช่วงล่างของหลัง ท่านสามารถสอดหมอนเล็กๆ ไว้ตรงที่ว่างของหลัง นั่งฟังเก้าอี้โดยปล่อยให้พนักบนพื้น
- คิดก่อนที่จะยก ยืนใกล้ของที่ที่จะยก หลังตรงในขณะที่ถือตัวลงจากสะโพก และหัวเข่า ยกของให้ชิดตัว ก้มคาง และเกร็งกล้ามเนื้อท้อง หลังตรงเสมอและยกของขึ้นโดยการเหยียดเข่า เลี่ยงการหันเหร่างกาย ยกของด้วยมือทั้งสองข้าง ดึงให้ชิดตัว และหลีกเลี่ยงการยกเพียงข้างเดียว
- คิดก่อนที่จะก้มหรือหันตัว การคุกเข่าหรือนั่งของนั้นดีกว่าการก้มลงทำงานในสวนที่อยู่ในระดับต่ำ จัดบริเวณที่ทำงานให้ของที่ต้องใช้บ่อยอยู่ในระดับที่หยิบได้ถึงง่ายโดยไม่ต้องก้มหรือเอื้อม
- ดูแลให้กล้ามเนื้อช่วงท้องแข็งแรง กล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยพยุงหลัง