

ท่านจะบอกได้อย่างไรว่าการปวดหลังที่เป็นอยู่มีสาเหตุมากกว่าการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย หากการปวดนั้นไม่หายไปภายในสองสามวัน หรือถ้ารู้สึกคล้ายเหน็บชา ชา หรือปวดในขาด้วยท่านควรไปหาแพทย์ บางครั้งความปวดที่หลังอาจเป็นอาการว่ามีปัญหาที่อวัยวะภายในอื่นๆ โปรดพบแพทย์หากการปวดหลังมีอาการอื่นๆร่วมด้วย เช่น มีไข้ หรือนำหนักลดโดยอธิบายไม่ได้

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถัด อก ใน ขณะ ที่
พิมพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจทานให้ เป็น ปี จ จ
บ้ น อยู่ ตลอดเวลา ท่าน อาจ จ้ า เป็น ัน ต้
อง สอบหมาย เลข จาก สม ุด โทร ตี พท์


multicultural health
communication

Thai
[BHC-5230]

ข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องปวดหลัง

Good news about bad backs

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



Health

ข่าวดีเกี่ยวกับเรื่องปวดหลัง

Good news about bad backs

การปวดหลังแพร่ไปจนถึงขนาดที่ว่าพวกเราประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์มีแนวโน้มที่จะปวดหลังได้ในช่วงหนึ่งของชีวิต รองมาจากปวดศีรษะและไข้หวัดธรรมดาแล้วการปวดหลังก็เป็นสาเหตุสามัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้ต้องหยุดงาน แต่ข่าวดีก็คือการปวดหลังส่วนมากมีสาเหตุมาจากปัญหาเล็กน้อยและโดยปกติจะคลี่คลายไปภายในสองสัปดาห์

แต่ท่านอาจประหลาดใจว่าวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาอาการปวดหลังนั้นมีใช้การนอนและพักผ่อน แท้จริงแล้วนั่นเป็นสิ่งที่แย่ที่สุดที่ท่านจะสามารถทำได้ แพทย์ในขณะนี้กล่าวว่าท่านจะฟื้นตัวเร็วขึ้นหากท่านพยายามทำกิจวัตรประจำวันต่อไป (ตราบเท่าที่ไม่มีการยกของหนักหรือทำอะไรที่หักโหมจนเกินไป) และรับมือกับความปวดโดยการกินยาแก้ปวด

อะไรเป็นสาเหตุของการปวดหลัง หลายครั้งเนื่องมาจากการทำอะไรเล็กน้อยบางอย่าง ท่านอาจทำให้กล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับบาดเจ็บโดยเพียงแต่ก้มหรือหันตัวในท่าที่ไม่เหมาะสมเท่านั้น หรือโดยการยกของอย่างไม่ถูกวิธี บางครั้งการปวดหลังมีสาเหตุมาจากหมอนรองกระดูกสันหลัง หมอนนี้คล้ายเบาะชั้นระหว่างข้อต่อของกระดูกสันหลังและช่วยให้กระดูกสันหลังหันเหไปทิศทางต่างๆได้ บางครั้งปัญหา

คือ โรคกระดูกข้ออักเสบ ซึ่งเป็นอาการที่เป็นกันมากเป็นสาเหตุให้ข้อต่างๆที่กระดูกสันหลังอักเสบ

แต่มีสิ่งต่างๆหลายอย่างที่เราสามารถทำได้เพื่อดูแลหลังของเราและป้องกันมิให้ปัญหาเกิดขึ้น

- เลี่ยงมิให้น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ทำตัวให้กระฉับกระเฉงและเคลื่อนไหวกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การเดินหรือวิ่งจะช่วยป้องกันและลดการปวดหลัง การว่ายน้ำนั้นดีเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่เป็นโรคกระดูกข้ออักเสบ
- ดูแลการทรงตัวของตนเอง ยืนยืดสูงเท่าที่จะทำได้ในแบบที่ผ่อนคลาย เมื่อนั่ง ควรเลี่ยงเก้าอี้ขนาดต่ำหรือนุ่มสบาย และต้องมั่นใจว่ามีสิ่งช่วยพยุงช่วงล่างของหลัง ท่านสามารถสอดหมอนเล็กๆไว้ตรงที่ว่างของหลัง นั่งฟังเก้าอี้โดยปล่อยเท้าพักผ่อน
- คิดก่อนที่จะยก ยืนใกล้ของที่ จะยก หลังตรงในขณะที่งอตัวลงจากสะโพก และหัวเข่า ยกของให้ชิดตัว ก้มคาง และเกร็งกล้ามเนื้อท้อง หลังตรงเสมอและยกของขึ้นโดยการเหยียดเข่า เลี่ยงการหันเหร่างกาย ยกของด้วยมือทั้งสองข้าง ดึงให้ชิดตัว และหลีกเลี่ยงการยกเพียงข้างเดียว
- คิดก่อนที่จะก้มหรือหันตัว การคุกเข่าหรือนั่งของนั้นดีกว่าการก้มลงทำงานในสวนที่อยู่ในระดับต่ำ จัดบริเวณที่ทำงานให้ของที่ต้องใช้บ่อยอยู่ในระดับที่หยิบถึงได้ง่าย โดยไม่ต้องก้มหรือเอื้อม
- ดูแลให้กล้ามเนื้อช่วงท้องแข็งแรง กล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยพยุงหลัง