

## ปวดหลัง ป้องกันได้

เชื่อหรือไม่ว่า “ปวดหลัง” เป็นอาการสุขภาพเสื่อมถอยที่พบในประชากรวัยผู้ใหญ่มากถึง 4 จาก 5 คน หรือถ้าคิดเป็นร้อยละก็สูงถึง ร้อยละ 80!

ในบรรดาคนที่ปวดหลังเหล่านี้จะมีอาการมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการดูแลตัวเอง

ข่าวดีก็คือ ผู้เชี่ยวชาญระบุว่าผู้ที่มีอาการปวดหลังประมาณครึ่งหนึ่งสามารถหายจากความไม่สบายกายนี้ได้ภายใน 2 สัปดาห์ และ ร้อยละ 90 ของผู้ที่เกิดอาการปวดหลังจะหายภายใน 3 เดือน

นั่นหมายถึงข่าวร้ายที่ว่า ผู้ที่ปวดหลัง ร้อยละ 5-10 จะมีอาการปวดหลังเรื้อรัง และอาจลุกลามไกลกว่าเกิดการอักเสบขึ้นที่โครงสร้างของหลัง แต่ก้าวไปถึงขั้นเส้นประสาทถูกทำลาย และต้องพบแพทย์โดยด่วน โดยมีอาการแสดงให้เห็น 2 ด้านชัดๆ ได้แก่ **กล้ามเนื้อสรวะหรืออุจาระไม่อยู่ และ แขนขาอ่อนแรง**

ต่อไปนี่คือลายแทงสู่ “วิธีสุขภาพ” จากการห่างไกลอาการปวดหลัง

- **ดูแลและบริหารร่างกายเสมอ**

หลักการป้องกันโรคปวดหลังที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายและป้องกันหลังมิให้ได้รับอุบัติเหตุ โดยการบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลัง เพราะหากไม่เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง การออกกำลังกายจะต้องค่อยสร้างเสริมความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง และจะต้องให้ข้อมีการเคลื่อนไหวได้ดีไม่มีข้อติด การออกกำลังกายอาจจะทำได้โดยการเดิน การขี่จักรยาน การว่ายน้ำจะทำให้หลังแข็งแรง

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปก็คือ รักษาน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสมไม่ให้อ้วนโดยการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง ขี่จักรยาน เป็นต้น

- **จัดท่าทางให้เข้าที่**

การนั่งหรือยืนให้ถูกท่าเป็นสิ่งที่จะต้องทำต่อเนื่องทุกวันไปจนตลอดชีวิต เพื่อป้องกันอาการปวดหลังรวมทั้งความเสื่อมของข้อ กระดูก และกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ

- **ทำยืน** การยืนควรจะยืนตัวตรงหลังไม่โก่งหรือคด แนวนั่งสูง ไหล่และข้อสะโพกควรเป็นแนวเส้นตรง ไม่ควรยืนนานเกินไปไม่ควรใส่รองเท้าที่มีส้นควรจะมีเบาะรองฝ่าเท้า หากต้องยืนนานควรมีที่พิงเพื่อสลับเท้าพัก หรือมีเก้าอี้หรือโต๊ะเล็กไว้วางเท้าข้างหนึ่ง

- **การนั่ง** เป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกหลังมากที่สุด ควรนั่งพิงหลังบริเวณเอว เลือกใช้เก้าอี้ทำงานที่นั่งสบาย หมุนได้เพื่อป้องกันการบิดของเอว และมีที่พักของแขนขณะที่นั่งพักหัวเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับข้อสะโพกเล็กน้อย รวมทั้งมีเบาะรองเท้า และหมอนเล็กๆ รองบริเวณเอว เก้าอี้ต้องไม่สูงเกินไป ระดับเข่าควรจะอยู่สูงกว่าระดับข้อสะโพก โดยอาจหาเก้าอี้เล็กรองเท้าเวลานั่ง
- **การขับรถ** โดยเฉพาะการขับรถทางไกล ควรเลื่อนเบาะนั่งให้ใกล้เพื่อป้องกันการงอหลัง หลังส่วนล่างควรจะพิงกับเบาะ เบาะไม่ควรเอียงเกิน 30 องศา เบาะนั่งควรจะยกด้านหน้าให้สูงกว่าด้านหลังเล็กน้อยหากขับรถทางไกลควรจะพักเดินทุกชั่วโมง และไม่ควรรยอกของหนักทันทีหลังหยุดขับ
- **การนอน** ที่นอนไม่ควรจะนุ่มหรือแข็งเกินไป ควรจะวางไม้หนา 1/4 นิ้ว ระหว่างสปริงและฟูกท่าที่ดีคือให้นอนตะแคงและก่ายหมอนข้าง หรือนอนหงายโดยมีหมอนรองที่ข้อเข่า ไม่ควรรนอนหงายโดยที่ไม่มีหมอนหนุน หรือนอนตะแคงโดยไม่มีหมอนข้างหรือนอนคว่ำ

ที่มา <http://www.siamhealth.net>

สืบค้นจาก <http://www.hiso.or.th/>

## เชื่อหรือไม่? เดินโทรฯ กระทบสันหลัง

มีผลการศึกษานักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวินสแลนด์ ในออสเตรเลีย ระบุว่าหากคุยโทรศัพท์ขณะเดินอยู่อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากวิธีในการหายใจของเรา

นั่นเป็นเพราะร่างกายมนุษย์ถูกออกแบบมาให้หายใจออกเวลาเท้าแตะพื้น ซึ่งจะเป็นการช่วยป้องกันการกระแทกของกระดูกสันหลัง ดังนั้น การพูดและเดินไปพร้อมๆ กันจะทำให้รูปแบบการหายใจนี้เสีย และส่งผลต่อกระดูกสันหลังของเราได้

คณะวิจัยได้ทำการวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อลำตัว ซึ่งเป็นส่วนที่ปกป้องกระดูกสันหลังในอาสาสมัครแต่ละคน พบว่ากล้ามเนื้อส่วนลำตัวจะทำงานได้อย่างเหมาะสมในคนที่เดินเฉยๆ แต่คนที่เดินไปพูดไปจะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณนี้น้อยกว่าปกติ และจะเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลัง

“ปัญหานี้เกิดขึ้นเนื่องจากวิธีในการสั่งงานของสมอง โดยกล้ามเนื้อจะมีหน้าที่หลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันและถูกสั่งการโดยสมองตามลำดับความสำคัญ ดังนั้นขณะที่คุยโทรศัพท์และเดินไปในเวลาเดียวกัน สมองก็จะให้ความสำคัญกับการคุยโทรศัพท์มากกว่า และทำให้เสี่ยงต่อการปวดหลังได้มากขึ้น” คณะวิจัยกล่าวในการนำเสนอผลวิจัยนี้ต่อประชุมสมาคมประสาทวิทยา ที่สหรัฐอเมริกา

สำหรับการเดินคุยกับคนอื่น ๆ นั้น ก็จัดว่าเสี่ยงต่อการปวดหลังด้วยเช่นกัน แต่การคุยโทรศัพท์มือถือนั้นจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นพิเศษ เพราะมักใช้เวลากับการเดินและคุยมากกว่าปกติ

ที่มา เรื่องเล่าข่าวสุขภาพ ใน [www.hiso.or.th](http://www.hiso.or.th)

สืบค้นได้จาก <http://www.hiso.or.th>

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479