

คำแนะนำ

ข้อปฏิบัติและการบริหารสำหรับ... อาการปวดหลัง

สาเหตุอาการปวดหลัง

- กล้ามเนื้อและเอ็นอักเสบหรือฟกช้ำ
- หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนหรือเสื่อม
- กระดูกสันหลังเสื่อมหรืออักเสบ
- กระดูกสันหลังเคลื่อน, พิการ เช่น หลังคด, หลังค่อม
- เนื้องอกกระดูกสันหลัง, กระดูกสันหลังติดเชื้อ, กระดูกสันหลังพรุน

คุณควรพบแพทย์เมื่อ...

- อาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 วัน
- ปวดตลอดเวลา
- ปวดร้าวลงขาโดยเฉพาะปวดร้าวต่ำกว่าเข่า
- อาการขาอ่อนแรง, ชาขา หรือมีอาการแสบร้อน
- ปวดหลังเนื่องจากตกจากที่สูง หรือโดนของแข็งกระแทก

การรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด

- การใช้ยา
- การทำกายภาพบำบัด (ประคบร้อน, ประคบเย็น, กระแสไฟฟ้า, ไซควารมร้อนเย็นและลึก, การดัด, การนวด และออกกำลังกาย)
- การฝังเข็ม
- หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปวดหลังเพิ่มขึ้น

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

ทำนั่ง... ใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิง
เพื่อให้บริเวณหลังได้พัก

ทำยืน... ควรยืนอยู่ในท่าตรงให้เป็นนิสัย
เมื่อต้องยืนทำงานเป็นระยะเวลานานๆ
ควรมีไม้เตี้ยรองเท้า 1 ข้าง เพื่อป้องกัน
การแอ่นของหลังบริเวณเอว

ทำนอน... นอนบนที่นอนที่มีความแน่นคงตัวพอสมควร ในช่วง
เวลาที่มีอาการปวดหลังควรดัดแปลงท่านอนเพื่อลดการแอ่นของ
บริเวณเอว

การออกกำลังกายทั่วไป

- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ควรเริ่มหลังจากอาการปวดหลังหายดีแล้ว
- ควรเริ่มทีละน้อยอย่าหักโหม เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ปรับตัว
และมีความยืดหยุ่นที่ดีขึ้นก่อน

ด้วยความปรารถนาดีจาก โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต