



ศูนย์โรคปวดหลัง  
โรงพยาบาลลานนา



ผ่าตัดหลัง **แผลเล็ก** ด้วยเทคโนโลยี **MIS**

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

เพื่อป้องกันการปวดหลัง



แผนกกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลลานนา โทร.052-134-777

โรงพยาบาลลานนา 3 โทร.052-015-999

# การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

## เพื่อป้องกันอาการ *ปวดหลัง*

*หลัง*ของคนเราต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นการยืน นั่ง หรือแม้กระทั่งเวลานอน ฉะนั้นเราควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะตามมา ดังวิธีต่อไปนี้

### 1 การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ

ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลังเพื่อทำงาน



### 2 การยกของ

- ย่อเข่าลง ให้ใกล้ของที่จะยกมากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัวขณะยกของขึ้น
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้หรือที่ที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง



### 3 การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ต้องก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขน พร้อมรักษาแนวของหลังให้ตรงขณะดันรถไปข้างหน้า



### 4 การหยิบของในที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ
- ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูงและเข้าไปให้ใกล้กับของที่จะหยิบมากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยก

## 5 การทำงานที่เกี่ยวข้องกับการหมุน

- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยบิดเอี้ยวลำตัว ให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข้าหรือนั่งลงใกล้ๆ สิ่งที่จะหมุนและรักษาแนวหลังให้ตรง



## 6 การขับรถ

- เบาะรถควรรองรับแผ่นหลังทั้งหลัง
- ใช้หมอนเล็กๆหนุนหลังบริเวณเอวเพื่อรักษาส่วนโค้งของแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว
- เวลานั่งเข้าควรสูงกว่าระดับข้อสะโพกเพียงเล็กน้อย

## 7 การนอน

- ที่นอนควรจะแข็งพอสมควรไม่เป็นแอ่ง
- หลีกเลี่ยงการนอนบนโซฟา หรือเตียงผ้าใบเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ ท่านอนที่ถูกต้องเป็นดังรูป



## 8 การนั่ง

- ควรเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงรองรับแผ่นหลังทั้งหมด และมีความโค้งรองรับแนวของกระดูกสันหลังช่วงเอว หรือหาหมอนเล็กๆ มาหนุนหลัง
- ขณะทำงานควรเลื่อนเก้าอี้เข้าใกล้โต๊ะทำงานมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มตัว
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ



## 9 การยืน

- ยืนให้หลังอยู่ในแนวตรง
- ถ้าต้องทำงานในท่ายืนควรหาที่พักเท้า เช่น ม้านั่งเตี้ยๆ , กล่องไม้เล็กๆ เป็นต้น
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ





**ปัจจุบัน...** ปัญหาการ**ปวดหลัง**เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย  
ซึ่งพบได้ในบุคคลที่ต้องยืน นั่งนานๆ  
แม่บ้าน สตรีที่ใส่รองเท้าส้นสูง  
ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย  
หรือ...แม้แต่การออกกำลังกายผิดวิธี  
บางครั้งอาจเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ  
ดังนั้นควรจะมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องวิธี  
เพื่อป้องกันอาการ**ปวดหลัง** และเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



## โรงพยาบาลลานนา

1 ถนนสุขเกษม ตำบลป่าตัน  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



โทรศัพท์ : 052-134-777

โทรสาร : 052-134-789

---

[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com)



E-mail : [lanna@lanna-hospital.com](mailto:lanna@lanna-hospital.com)

Facebook : [www.facebook.com/lannahospital](http://www.facebook.com/lannahospital)



[lannahospital](https://www.facebook.com/lannahospital)