



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

ปวดหลัง BACK PAIN



การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
เพื่อป้องกันอาการ **ปวดหลัง**



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา



ผ่าตัดหลัง II พลัส ด้วยเทคโนโลยี MIS

ติดต่อสอบถาม

โทรศัพท์ : 053-999-777

www.lanna-hospital.com

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

เพื่อป้องกันอาการ **ปวดหลัง**

หลังของเราต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นการยืน นั่ง หรือแม้กระทั่งเวลานอน ฉะนั้นเราควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะตามมา ดังวิธีต่อไปนี้

1. การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ

ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลังเพื่อทำงาน



2. การยกของ

- ย่อเข่าลง ให้ใกล้ของที่ จะยกมากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัวขณะยกของขึ้น
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้หรือ ที่ที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง



3. การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ต้องก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขน พร้อมรักษาแนวของหลังให้ตรงขณะดันรถไปข้างหน้า



4. การหยิบของในที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ
- ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูงและเข้าไปให้ใกล้กับของที่หยิบมากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยก





5. การทำงานที่เกี่ยวข้องกับการหมุน

- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยบิดเอี้ยวลำตัว ให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข่าหรือนั่งลงไถ่ๆ 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



www.lanna-hospital.com

LANNA HOSPITAL

E-mail : lanna@lanna-hospital.com

Facebook : www.facebook.com/lannahospital

ภัยโรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา

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



โรงพยาบาลลานนา
Lanna Hospital

1 ถนนสุขเกษม แขวงนครพิงค์
ตำบลป่าตัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
โทรศัพท์ : 053-999-777
โทรสาร : 053-999-798

