



โรงพยาบาลลานนา แนะนำการปฏิบัติตน เพื่อป้องกันอาการ **ปวดหลัง**

ปัจจุบัน ... ปัญหาการปวดหลังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ซึ่งพบได้ในบุคคลที่ต้องยืน นั่งนานๆ แม่บ้าน สตรีที่ใส่รองเท้าส้นสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือแม้แต่การออกกำลังกายที่ผิดวิธี บางครั้งก็อาจเกิดจากอุบัติเหตุต่างๆ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา จะมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่อาจเกิดขึ้นได้ ดังวิธีต่อไปนี้

1. การทำงานที่ต้องก้มๆ เงยๆ

ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลัง เพื่อทำงาน



2. การยกของ

- ย่อเข่าลง โกลัของที่จะยกให้มากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัว ขณะยกของ
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง



3. การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขนพร้อมรักษาแนวของหลังให้ตรง ขณะดันรถไปข้างหน้า



4. การหยิบของในที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูงและเข้าไปให้ใกล้กับของที่หยิบให้มากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของ



5. การทำงานที่เกี่ยวข้องกับการหมุน

- หลีกเลี่ยงการทำงาน โดยบิดเอี้ยวลำตัว ให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข่าหรือนั่งลงใกล้ๆ สิ่งที่จะหมุน และรักษาแนวหลังให้ตรง

6. การขับรถ

- เบาะรถควรรองรับแผ่นหลังทั้งหมด
- ใช้หมอนเล็กๆหนุนหลังบริเวณเอว เพื่อรักษาส่วนโค้งของแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว
- เวลานั่ง เข่าควรสูงกว่าระดับข้อสะโพกเพียงเล็กน้อย



7. การนอน

- ที่นอนควรจะแข็งพอสมควรไม่เป็นแอ่ง
- หลีกเลี่ยงการนอนบนโซฟา หรือเตียงผ้าใบเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ ท่านอนที่ถูกต้องควรเป็นดังรูป

