

# คุยกับแพทย์...

ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



โรงพยาบาลลานนา  
Lanna Hospital

## อาการปวดหลังเนื่องจากการทำงาน... ดจากสาเหตุใด

ถึง... แพทย์ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

ดิฉันอยากจะทำเรื่องถามคุณหมอว่า ตอนนี้ดิฉันอายุ 28 อยู่ในช่วงทำงาน เวลาเป็นนานๆ เดินมากๆ และนั่งนานๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง ดิฉันรู้สึกปวดหลังมาก และบางครั้งก็เกิดการชาตามขาและสันก้านี้ เนื่องจากว่าชีวิตประจำวันของดิฉัน ต้องนั่งทำงานตลอดทั้งวัน ซึ่งมันมอ่งมาก คุณหมอมองจะทราบสาเหตุและวิธีรักษาไหมคะ และจะมีอะไรมาแก้ไขไหมคะ ดิฉันรู้สึกมีใจมากเลยคะ ขอคุณคะ

ขอชมพระคุณคุณหมอมากคะ...

### หมอกิติ..ถามพ่อชั๊กกาม...

อาการปวดหลังในตนเองอายุหนุ่มๆ ทำงาน เกิดได้หลายสาเหตุ

1. **ปวดหลังจากท่าทางในการทำงาน** สำนักงานก็ตั่งนั่งทำงานๆ โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ จอมกานักพิมพ์เนื้อ นิ่ง ต่อ โน้ล เกร็งตัวอยู่ตลอดทั้งวัน เน้นสำเนาสำคัญของการทำในเกิดอาการปวดหลังได้ ดังนั้นควรลุกขึ้นหรือขยับทุกๆ ชั่วโมง เพื่อในกล้ามเนื้อได้คลายตัวบ้าง
2. **หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมจะมีอาการปวดหลัง** การนั่งก้มและการรับน้ำหนักก็เหมือนกันที่กล่าวมาข้างต้น หากมีอาการปวดมาก แนะนำให้มาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลลานนา และทำ MRI อันเนื่องมาจากว่าหมอนรองกระดูกสันหลังที่เสื่อม อาจกดทับเส้นประสาทอยู่ได้



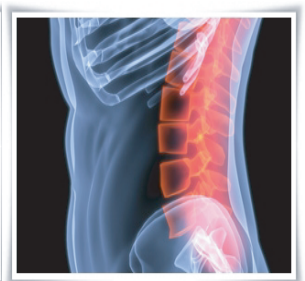
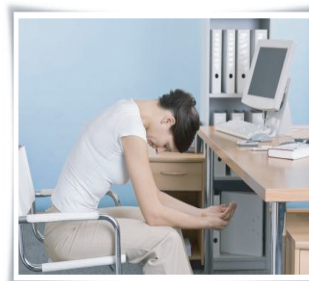
นพ.กิติ คิลปวิศวนนท์  
ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

ประจำศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา

**โรค**ปวดหลังที่เกิดจากการทำงาน หนึ่งในอาการที่คนทำงานเป็นกันบ่อย ๆ ก็คือ โรคปวดหลัง และ ปวดไหล่ โดยปกติแล้ว คนทำงานจะนั่งจ้องคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักมีอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนบนไล่มาตั้งแต่ คอ บ่า ไหล่ หลัง ผู้ป่วยบางคนก็เข้ามาปรึกษาที่ ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา เชียงใหม่ พบว่ามีอาการปวดหลังอันเนื่องมาจาก ผู้ป่วยไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน นั่งนานจนเกินไป หรือนั่งทำงานผิดท่า โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยระวังรักษาท่า นั่ง ทำยืน ท่ายกของให้ถูกต้อง หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำ

จะเห็นว่าอาการปวดหลังที่เกิดจากการทำงานมีสาเหตุจากแรงกดตรงกล้ามเนื้อสันหลังส่วนล่าง ซึ่งจะมีอาการเกร็งตัว ทำให้เกิดอาการปวดตรงกลางหลัง จะมีอาการปวดหลัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นเฉียบพลันหรือค่อยเป็นทีละน้อย อาการปวดอาจเป็นอยู่ตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะในท่าบางท่า โรคนี้สามารถป้องกันได้โดยระวังรักษาท่า นั่ง ทำยืน ท่ายกของ ให้ถูกต้อง หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำ

**ดังนั้น** เมื่อเอกซเรย์พบว่า เกิดอาการปวดหลังเนื่องจากหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมควรรีบเข้าพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาโดยด่วน ซึ่งในปัจจุบันหากต้องรักษา ทางศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา มีการผ่าตัดหลังแล้วมีวิธีการผ่าตัดแบบใหม่ ที่เรียกว่า "การผ่าตัดแบบแผลเล็ก [MIS]" เป็นทางเลือก ซึ่งทำให้การผ่าตัดหลังของคุณไม่เจ็บเรื่องน่ากลัวเหมือนเมื่อก่อน.



ศูนย์โรคปวดหลัง โรงพยาบาลลานนา ใช้เทคโนโลยีการผ่าตัดแบบแผลเล็ก (MIS)

เปิดให้บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้น โดยแพทย์เฉพาะทางแล้ว

ที่ห้องสแกนหน้าเว็บไซต์หลักของโรงพยาบาลลานนา

[www.lanna-hospital.com](http://www.lanna-hospital.com) Ins.053-999-777

