



วิสัยทัศน์ คือ เป็นโรงพยาบาลชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีความเสี่ยงต่ำ เป็นที่ไว้วางใจ
ของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียง

การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง และการรักษาทางกายภาพบำบัด



27 มีนาคม 2555

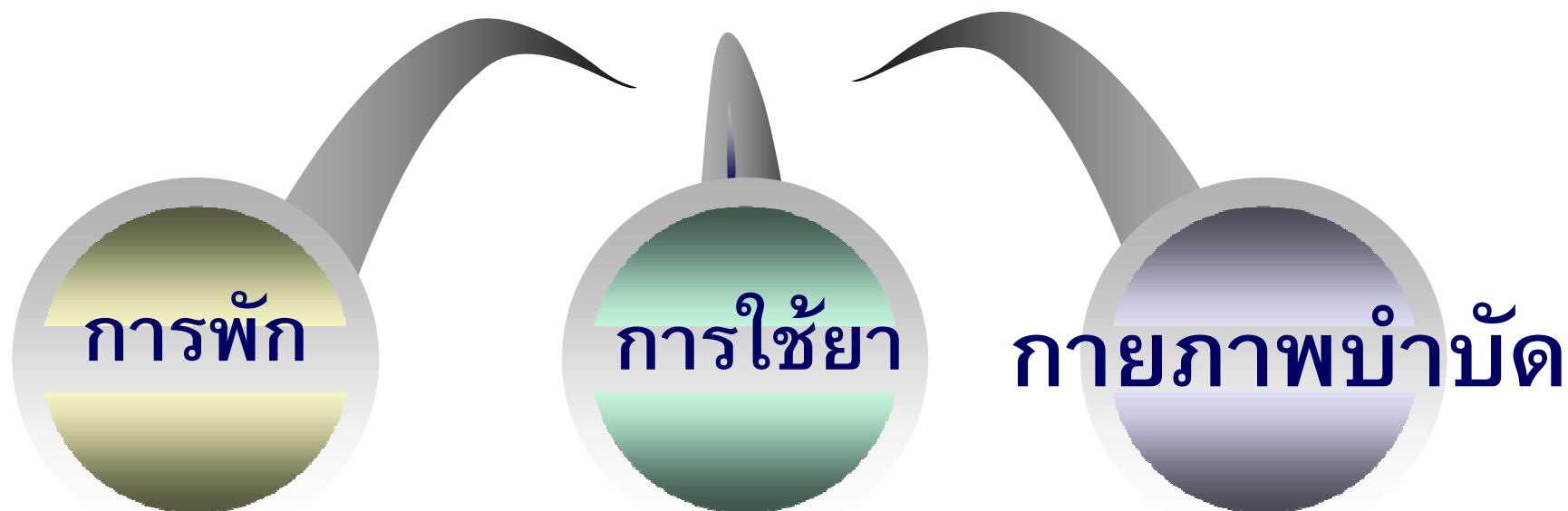


ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

ศิริรัตน์ กนกพารา และทีมกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา



วิธีอนุรักษ์นิยม คือ การรักษาโดยไม่ผ่าตัด





1

กายภาพบำบัด คืออะไร

2

การรักษาทางกายภาพบำบัด

3

อิริยาบถ และท่าทางการทำงาน

4

การออกกำลังกายเพื่อป้องกัน
อาการปวดหลัง



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



กายภาพบำบัด คืออะไร



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547 ได้ให้ความหมาย
ของวิชาชีพกายภาพบำบัดไว้ว่า

"เป็นวิชาชีพที่กระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย
และการบำบัดความบกพร่องของร่างกาย ซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรค
หรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การป้องกัน การแก้ไข และการฟื้นฟูการ
เสื่อมสภาพความพิการของร่างกาย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
และจิตใจ ด้วยวิธีการทางกายภาพบำบัด หรือการใช้อุปกรณ์ทาง
กายภาพบำบัด"



การรักษาทางกายภาพบำบัด



การรักษาทางกายภาพบำบัด

การทำกายภาพบำบัดเพื่อรักษาอาการปวดหลัง ได้แก่ การใช้
เครื่องมือให้ความร้อน ความเย็น เครื่องมือในการดึงหลัง
เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า เพื่อบรรเทาอาการปวด อักเสบที่หลัง เป็นต้น



การรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้แผ่นประคบร้อน - เย็น



Cold & Hot Pack



การรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้เครื่องอัลตราซาวด์ (Ultrasound)



การรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าเพื่อลดปวด (Interference)



การรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้เครื่องไฟฟ้าคลื่นความร้อนลึก

(Short Wave Diathermy)



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การรักษาทางกายภาพบำบัด

❖ การใช้เครื่องดึงหลัง (Pelvic Traction)

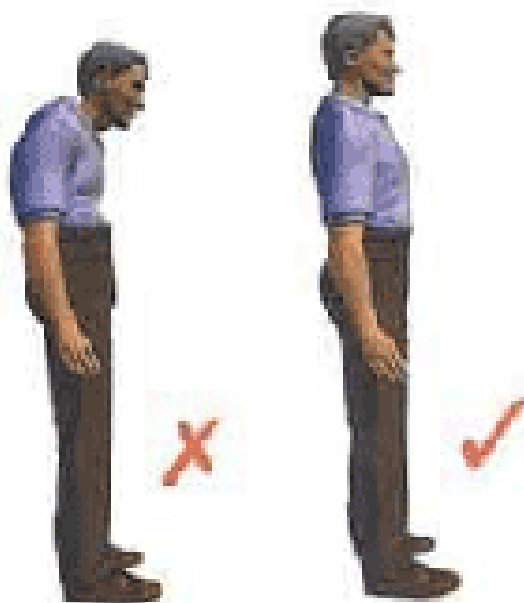




อิริยาบถและท่าทางการทำงาน



- นั่งหลังตรงและมีพนักพิงที่หลัง
- หาหมอนหรือผ้ารองบริเวณเอว
- ให้ยืดเส้นเล่นทุก 20-30 นาที



- อย่ายืนหลังค่อม
- ให้ยืดเหยียดไหล่อย่างสม่ำเสมอ เพราะจะเมื่อยคอ
- อย่าใส่รองเท้าที่ส้นสูงมาก



- ให้เลือกวิธีอื่นเช่น การผลักหรือดัน
- ถ้าหนักไปอย่ายก ให้หาคนช่วย
- เวลาจะยกให้เดินเข้าใกล้สิ่งที่จะยก
- ย่อเข่าลงแล้วจับแล้วยืนขึ้น
- ไม่ก้มหลังไปยก



ท่าทางการยืน



1. การยืนให้ยืดหลังให้ตรง และยืดศีรษะให้ตรงกับแนวป่าทั้ง 2 ข้าง เขม่วหน้าท้องไม่ให้ยื่นออก
2. ถ้าต้องยืนนาน ๆ ควรวางขาข้างหนึ่งบนที่พักขา เพราะเวลาองสะโพกและเข่ากระดูกสันหลังจะตั้งตรงไม่แอ่นหรืองอ ทำให้ยืนได้นาน โดยไม่ปวดขา





ท่าทางการยืน



3. ใช้การย่อเข่าเล็กน้อยให้หลังตรง
แทนการก้มตัว เมื่อต้องการทำ
กิจกรรมใด ๆ เช่นการแปรงฟัน

4. การเดินต้องเดินตัวตรง ศีรษะตรง
หลังตรง ก้าวเท้าตรงไปข้างหน้า แขน
แกว่งเล็กน้อยและสวมรองเท้าที่สวม
สบาย ๆ ทำด้วยยางหรือ วัสดุที่ไม่ลื่น





ท่าทางการนั่ง และยกของ



การนั่งขับรถ

1. เลื่อนที่นั่งให้ใกล้พวงมาลัย เมื่อเวลาเหยียบครัชเต็มที่ เข้าควรสูงกว่าสะโพก
2. ควรมีหมอนรองหลัง ถ้าที่นั่งลึกลงเกินไปและพนักพิงไม่ควรเอนเกิน 100 องศา
3. ถ้าที่นั่งนุ่มและนั่งแล้วก้นจมลงไปใเบาะ ต้องมีเบาะเสริมรองก้นด้วย



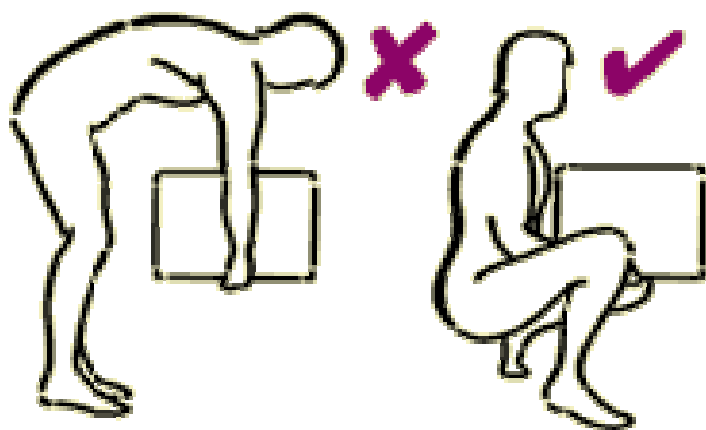
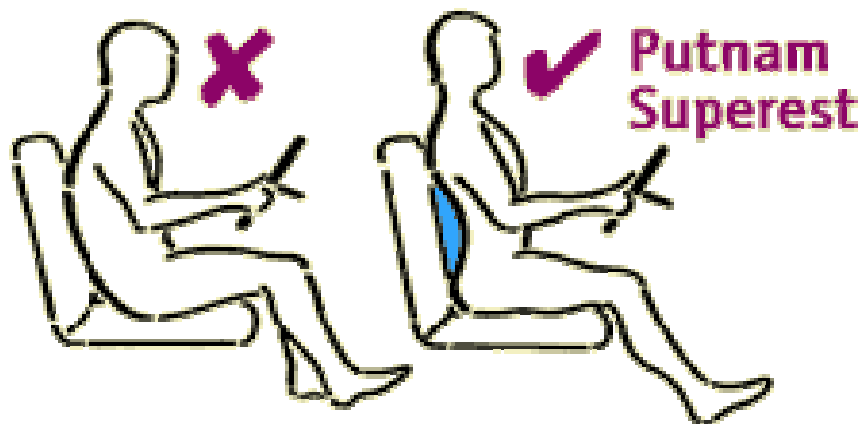
ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่





ท่าทางการนั่ง และยกของ





ท่าทางการนั่ง และยกของ



1. ใช้ย่อตัวลง เข้าข้างหนึ่งยืนพื้น หลังตรงตลอดเวลา
2. ยกของแล้วดึงเข้ามาจนอุ้มชิดตัว
3. ลุกขึ้นด้วยกำลังขาทั้ง 2 ข้าง โดยหลังเหยียดตรง ตลอดเวลา
4. อย่าก้มตัว เข้าเหยียดตรงในขณะที่ยกของ





ท่าทางการนั่ง และยกของ



© Healthwise, Incorporated



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

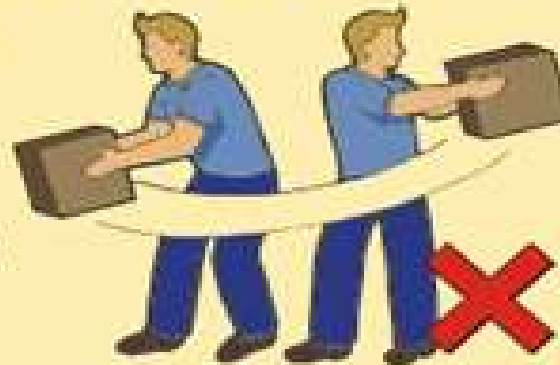




ท่าทางการนั่ง และยกของ

ป้องกันการบาดเจ็บ ในสถานที่ทำงาน

เพื่อป้องกันการปวดหลัง
ขณะที่ยกของหนัก
ไม่ควรย่อของ หรือ
เปลี่ยนทิศทางทรงตัวของ
ตัวการบิดเอว



การบิดเอวขณะยกของ
ทำให้เกิดปวดหลัง



ใช้การสลับเท้า
แทนการบิดเอว



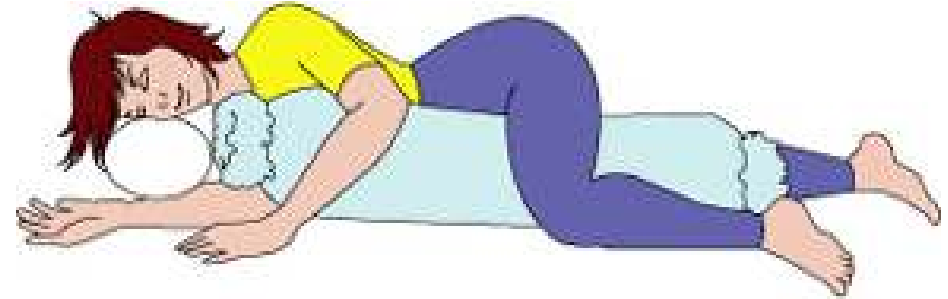
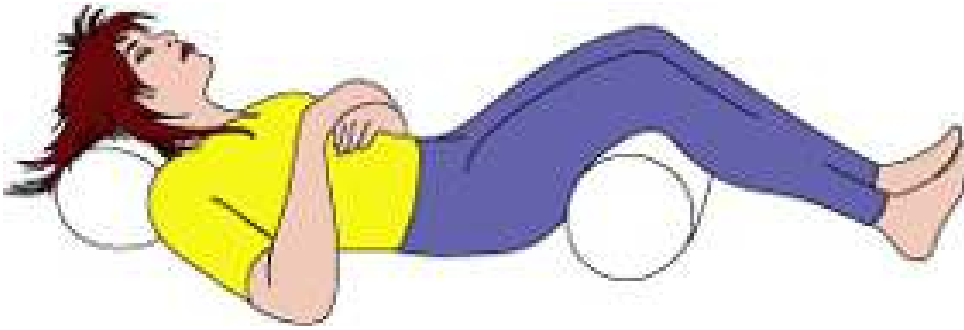
ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่





ท่าทางการนอน และลูกจากที่นอน



การนอน

1. ที่นอนต้องแข็งพอสมควร สามารถรองรับส่วนเว้าส่วนโค้งของกระดูกสันหลังได้พอดี เมื่อนอนแล้วไม่ยุบลง
2. เวลานอนหงายต้องมีหมอนรองใต้คอขวา เพื่อให้หลังส่วนบนเอนแบนเรียบติดกับที่นอน
3. การนอนตะแคง ให้ข้อเข่าเล็กน้อย กอดหมอนข้างหลังตรง





ท่าทางการนอน และลุกจากที่นอน

การลุกจากที่นอนและการลงนอน



1. ถ้านอนหงายอยู่ให้งอเข่าขึ้นมาก่อน
2. ตะแคงตัวในขณะที่เข่ายังงออยู่
3. ใช้ข้อศอกและมือยันตัวขึ้นในขณะที่ห้อยเท้าทั้ง 2 ข้าง ลงจากเตียง
4. ดันตัวขึ้นมาในท่าหนึ่งตรงได้ โดยให้เท้าวางราบกับพื้น
5. ในท่าลงนอนให้ทำสวนกับข้างบนนี้





การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

1.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง

ท่าที่ 1

1. นอนหงาย เข่างอ กดหลังลงบนที่นอน มือ 2 ข้างประสานสอดใต้ศีรษะ
2. ให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยยกศีรษะและไหล่ขึ้น แล้วขมิบก้น เติ้มที่ ก้นยกขึ้นเล็กน้อย แต่หลังยังแนบกับที่นอนตลอดเวลา ค้างไว้ 5 วินาที แล้วกลับไปอยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง





การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

ท่าที่ 2

1. นอนคว่ำ ใช้หมอนหนุนช่วงหน้าอกและท้อง
2. แอ่นหลัง และไหล่แล้วค่อย ๆ ดันตัวขึ้นพร้อมหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกขณะลดตัวลง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง





การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

2.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรืออ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อขา ท่าที่ 1

1. นั่งบนเตียง ขาข้างหนึ่งเหยียดตรง ขาอีกข้างหนึ่งงอ
2. เหยียดแขน 2 ข้างตรง วางบนขาข้างที่เหยียดตรง หายใจเข้าลึก ๆ และค่อย ๆ ก้มศีรษะลำตัวและหลังเลื่อนแขนไปให้สุดเท่าที่จะทำได้ หายใจออกช้า ๆ แล้วกลับไปอยู่ในท่าเดิม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง





การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

ท่าที่ 2

1. นอนหงาย เข่างอียดหลังบนที่นอน มือทั้ง 2 ข้างประสาน สอดใต้
เข่าข้างใดข้างหนึ่ง
2. หายใจเข้าช้า ๆ และโน้มเข้าเข้ามาที่หน้าอก หายใจออกช้า ๆ
แล้วสลับขาอีกข้างหนึ่ง





การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

3. ใช้มือ 2 ข้าง ประสานสอดใต้เข่าทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าช้า ๆ และ
โน้มเข่า 2 ข้าง เข้ามาชิดหน้าอก หายใจออกช้า ๆ แล้วกลับไปอยู่
ในท่าเดิม ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง





การยืดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

- ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อซึ่งเกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อาจจะเกร็งหรือเครียดจนเกินไป
- ช่วยรักษาแนวโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่ถูกต้อง
- ช่วยให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันดีขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ลดและป้องกันอาการปวดหลังได้
- ช่วยลดหรือป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ฯลฯ





การยืดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

- ทั้งนี้ หลักในการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นนั้น มีหลายเทคนิคหลายวิธีการซึ่งที่เหมาะสมและสามารถทำได้ง่าย คือ การยืดกล้ามเนื้อในลักษณะที่เป็นที่ยืดค้างอยู่กับที่หรือที่เรียกว่า **Static stretching** ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดี
- ยืดกล้ามเนื้อไปจนถึงจุดที่รู้สึกตึงที่สุด แต่ไม่เจ็บ ค้างไว้ประมาณ 10 - 30 วินาที ทำอย่างน้อย 3 - 4 ครั้งในแต่ละท่า





การยืดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

- เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อมัดหลัก ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และด้านหลัง กล้ามเนื้อ hông กล้ามเนื้อหลัง โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่ต้องการจะใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น
- สามารถยืดกล้ามเนื้อได้ทุกวันหรืออย่างน้อย 2-3 ครั้ง/สัปดาห์
- ก่อนยืดกล้ามเนื้อควรทำการอบอุ่นร่างกายก่อนเพื่อช่วยให้สามารถยืดคลายได้ง่าย และป้องกันการบาดเจ็บจากกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
- ควรทำทั้งก่อนและหลังจากการออกกำลังกาย เพราะการยืดหลัง ออกกำลังกายช่วยลดกรดแลคติกในกล้ามเนื้อ และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอ



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นคอและหน้าอก



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหน้าอกและไหล่





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหน้าอกและสะบักหลัง





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อไหล่ แขน และสีก้าง



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อแขน และ สี่ข้าง





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อแขนและหลังส่วนบน



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อแขน สะบัก และหลังส่วนบน





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อไหล่ และ ต้นแขน



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อท่อนแขน และมือ





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อท่อนแขน และมือ



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อท่อนแขน และมือ





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อสี่ข้าง และหลังส่วนเอว



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอวและก้น





การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อบริเวณก้น



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายในที่ทำงาน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน





การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อท่อนแขน



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า





การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว





การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อบริเวณก้น





การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอวและก้น





การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อหลังส่วนเอว
และต้นขาด้านหลัง



ศูนย์โรคปวดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



การออกกำลังกายที่บ้าน

กล้ามเนื้อลำตัว แขน และขา



ศูนย์โรคปวดหลัง

โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่



วิสัยทัศน์ คือ เป็นโรงพยาบาลชั้นนำในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีความเสี่ยงต่ำ เป็นที่ไว้วางใจ
ของประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดใกล้เคียง



“แค่ขยับ
เท่ากับออกกำลังกาย”

Thank You!



ศูนย์โรคปอดหลัง
โรงพยาบาลลานนา จ.เชียงใหม่

ทีมกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา