

โรคสำหรับผู้ป่วยโรคปวดหลัง

รวบรวม/เรียบเรียงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ปวดหลัง^๑

“หลัง” เป็นส่วนสำคัญของร่างกายที่ทำหน้าที่รับน้ำหนักตัว มีกระดูกสันหลังเป็นแกนกลาง ลักษณะเป็นปล้องๆ ตั้งแต่คอถึงเอว ทั้งหมด ๒๔ ชั้น วางซ้อนกันตั้งแต่กระดูกสะโพก ถึงกระดูกศีรษะ ระหว่างกระดูกแต่ละชั้นจะมีหมอนรองกระดูก เป็นเนื้อนุ่ม คล้ายเยลลี่ชั้นกลาง ทำหน้าที่คอยรับแรงกระแทกของกระดูก และเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว มีข้อต่อกระดูกสันหลัง ทำหน้าที่เชื่อมต่อกระดูกสันหลังแต่ละชั้นเข้าด้วยกัน มี ๒ ข้าง คือ ซ้ายและขวา ช่วยให้กระดูกสันหลังสามารถเคลื่อนไหวได้ กระจกจะถูกยึดติดเป็นแนว โดยอาศัยกล้ามเนื้อและเอ็น การหดเกร็งกล้ามเนื้อหลังจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ในช่องโพรงกระดูกสันหลังจะมีเส้นประสาทไขสันหลังจำนวน ๓๑ คู่ ทำหน้าที่รับความรู้สึกและสั่งงานไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ส่วนปลายสุด เรียกว่ากระดูกก้นกบ การปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น ในปัจจุบันพบมากขึ้นในคนวัยทำงาน อาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน

ปัจจัยเสี่ยงของการปวดหลัง

- อายุ การปวดหลังเกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ทั้งในหนุ่มสาววัยทำงาน และในผู้สูงอายุ
- การขาดการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลังไม่แข็งแรง
- อ้วน น้ำหนักตัวที่มากเกินไป กระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมาก ทำให้เกิดความเสื่อมได้
- โรคบางชนิด เช่น ข้ออักเสบ เนื้องอกบางชนิด
- การทำงาน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องยกของ ใช้แรงผลักหรือดึง ซึ่งทำให้กระดูกสันหลังบิด รวมถึงผู้ที่ทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นเวลานานโดยอิริยาบถไม่ถูกต้อง

สาเหตุของอาการปวดหลัง

- ท่าทาง อิริยาบถ การเคลื่อนไหวร่างกาย และการใช้งานหลังที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลา
 - การมีการบาดเจ็บหรือมีการกระแทกอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กระดูกสันหลังเสื่อมได้เร็วขึ้น
- ความผิดปกติของกระดูกสันหลังแต่กำเนิด

^๑ ที่มา: <https://bumrungrad.com.th/condition/back-pain>

- ภาวะของกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท โพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ กระดูกสันหลังเคลื่อน
- โรคอื่นๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดร้าวมาที่หลังได้

การป้องกัน^๒

การป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง การลดน้ำหนัก การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

• การนั่ง

- ไม่ควรนั่งกับพื้น เพราะการนั่งกับพื้นจะทำให้น้ำหนักส่วนใหญ่ไปลงที่กระดูกสันหลังบริเวณบั้นเอว ทำให้กระดูกหลังรับน้ำหนักมากและทำให้ปวดหลังเพิ่มมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงการนั่งเก้าอี้ต่ำ เพราะการนั่งเก้าอี้ต่ำๆ มีลักษณะคล้ายกับการนั่งพื้น
- ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง โดยหลังไม่โก่งและให้หลังชิดพนักพิง ระดับความสูงของเก้าอี้นั่งให้เท่าแต่ะพื้นรองรับกันและโคนขาได้ทั้งหมด

• การยกของ

- อย่าก้มลงยกของเพราะกล้ามเนื้อหลังจะเป็นส่วนออกแรง ให้เกิดอาการอักเสบฉีกขาดได้ ควรย่อเข่าลงนั่ง ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขา

• การทำงาน

- การนั่งใช้งานคอมพิวเตอร์ ต้องนั่งหลังตรง วางเท้าให้ไว้ราบไปกับพื้นทั้ง ๒ ข้าง ปรับระดับหน้าจอให้อยู่ตรงหน้าพอดี และควรลุกเปลี่ยนอิริยาบถยืดเส้นยืดสาย ทุกๆ ๓๐-๔๕ นาที
- หลีกเลี่ยงการก้มตัวทำงาน เพราะกระดูกสันหลังบริเวณส่วนเอวรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น

• น้ำหนัก น้ำหนักตัวมากเกินไปทำให้มีอาการปวดหลังได้

- ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง อาหารประเภททอด และที่มีกะทิ ผลไม้ที่มีรสหวานมากๆ
- ควรรับประทานผัก หรืออาจจะรับประทานผลไม้และผัก ก่อนรับประทานอาหารหลัก

• ท่านอน ไม่ควรนอนคว่ำ ควรนอนตะแคง โดยให้เข่าตรงเหยียดตรง เข่างอ สะโพกและเข่ากอดหมอนข้างไว้และเลือกที่นอนแบบแน่นยุบตัวน้อย

• การใช้รองเท้าส้นสูง การยืนส้นสูงแบบเขย่งเท้าตลอดเวลา จะทำให้หลังแอ่นมากขึ้น น้ำหนักของร่างกายกระจายตัวผิดปกติ กล้ามเนื้อหลังเกร็งทำงานมากขึ้น

• งดสูบบุหรี่ สารนิโคตินในบุหรี่มีผลทำให้หมอนรองกระดูกขาดออกซิเจน เกิดกระบวนการเสื่อมเร็วกว่าปกติ และยุบตัวเพิ่มมากขึ้น

^๒ ผศ.นพ.ธนนิตย สิริพันธ์. ภาควิชาออร์โทปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

โยคะสำหรับผู้ป่วยโรคปวดหลัง^๓

การฝึกโยคะ (โยคะอาสนะ) เป็นกิจกรรมบริหารร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มความยืดหยุ่น ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย กระดูกสันหลังแข็งแรง ต้องบริหารตามจังหวะให้ถูกต้อง ค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม ผู้เริ่มต้นฝึกใหม่ ควรฝึกที่พื้นฐานแบบง่ายๆ ไปก่อน เพื่อให้ข้อต่อ กล้ามเนื้อทั่วร่างกายแข็งแรงยืดหยุ่นได้ สะดวก และง่ายต่อการไปฝึกทำโยคะอื่นๆ

๑. กลุ่มท่าพวันมุกตาสนะ (Pawan Muktasana) ๗ ท่าโยคะสำหรับผู้เริ่มฝึกใหม่

๑. ท่าตัวแอล



ประโยชน์

แก้อาการปวดหลัง ข้อต่อ สะโพก ช่วยลดไขมันหน้าท้อง โคนขา

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น เท้าชิดกัน แขนวางข้างลำตัว
๒. หายใจเข้าช้าๆ ยกขาซ้ายขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว ยกขาขวาไปประชิดขาซ้าย เข่าตั้ง ยกแขนทั้งสองข้างไปแตะที่ขาให้แขนตั้ง กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที
๓. หายใจออก ลดขาซ้าย ขาขวา ราบลงไปกับพื้น
๔. ทำประมาณ ๖-๑๐ ครั้ง นอนพักในท่าผ่อนคลาย

^๓ ที่มา : สิริพิมล อัญชลีสังกาศ. คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2551.

๒. ท่างอเข่าทีละข้าง



ประโยชน์

แก้ปวดหลัง บริหารข้อเข่า สะโพก แก้อาการผูก นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น หายใจเข้า ยกขาซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว
๒. หายใจออก งอเข่าซ้ายลงมา มือซ้ายอยู่ด้านล่าง มือขวาอยู่ข้างบนเหนือเข่า ดึงเข่าลงมา ให้รู้สึกตึง แล้วค่อยยกศีรษะขึ้นไปเท่าที่รู้สึกตึง
๓. หายใจเข้า ยกขาซ้ายตั้งตรง หายใจออกลดขาลงกับพื้น ศีรษะราบไปกับพื้น
๔. ทำสลับกันข้างละ ๖-๑๐ ครั้ง พักในท่าผ่อนคลาย

๓. ท่างอเข่าสองข้าง



ประโยชน์

แก้ปวดหลัง บริหารข้อเข่า สะโพก แก้อาการผูก นวดอวัยวะช่องท้อง ขับลม

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น แขนและมือทั้งสองข้าง คว่ำข้างลำตัว
๒. หายใจเข้าช้าๆ ยกขาทั้งสองให้ตั้งฉากกับลำตัว ผ่อนลมหายใจออก งอเข่าทั้งสองข้างลงมา ใช้มือขวาและซ้ายซ้อนกันเหนือเข่า ดึงเข่าลงมาให้ตึง แล้วค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นให้รู้สึกตึงหรือหน้าผากแตะเข่าทั้งสองข้าง
๓. หายใจเข้า ยกขาทั้งสองตั้งตรง หายใจออก ลดขาและศีรษะลงราบกับพื้น
๔. ทำซ้ำ ๖-๑๐ ครั้ง พักในท่าผ่อนคลาย

๔. ทำพวันมุกตาสนะ ๑



ประโยชน์

ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น ชันเข่าขาขึ้น
๒. หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้นตั้งตรง ยกแขนไปแตะขา กลับหายใจ นับ ๑-๓ วินาที
๓. หายใจออก ลดขาซ้ายลงกับพื้น
๔. ทำสลับกันกับขาขวา ข้างละ ๖-๑๐ รอบ นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๕. ท่าพวันมุกตาสนะ ๒



ภาพถ่ายท่าโยคะมีลิขสิทธิ์ห้ามคัดต่อ

ประโยชน์

ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้าง ให้เข่าห่างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนยืดขึ้นไปเหนือศีรษะ
๒. หายใจเข้า ยกแขนและคอขึ้น เอามือทั้งสองข้างแตะที่เข่า กลั้นหายใจนับ๑-๓ วินาที
๓. หายใจออก คอและศีรษะราบไปกับพื้น แขนเลยไปทางเหนือศีรษะ
๔. ทำซ้ำ๖-๑๐ รอบ นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๖. ท่าพวันมุกตาสนะ ๓



ภาพถ่ายท่าโยคะมีลิขสิทธิ์ห้ามคัดต่อ

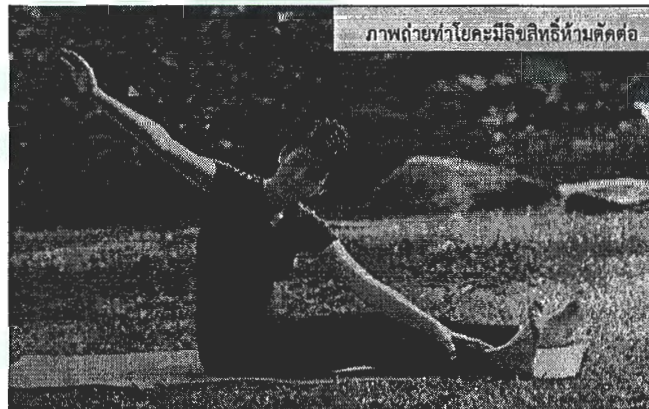
ประโยชน์

ช่วยบำบัดอาการปวดหลัง บริหารกล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น ชันเข่าทั้งสองข้าง ให้เข่าห่างเท่ากับความกว้างของหัวไหล่ทั้งสองข้าง แขนชิดลำตัว ฝ่ามือและแขนกดกับพื้น
๒. หายใจเข้าดันลำตัวให้เผยออกจากพื้นให้รู้สึกแขนตึง กลั้นหายใจ นับ๑-๓ วินาที
- ๓ .หายใจออก ลดลำตัวลง
๔. ทำซ้ำ ๖-๑๐ รอบ นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๗. ท่าบริหารกระดูกข้อต่อหลัง



ประโยชน์

แก้อาการปวดต้นคอ ปวดหลัง ลดไขมันส่วนเอวและต้นแขน

วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งลงไปกับพื้น ให้เท้าห่างจากกันประมาณ ๑ ศอก กางแขนระดับไหล่ให้แขนตึง
๒. หายใจเข้า หมุนแขนซ้าย มือแตะหัวแม่เท้าขวา ส่วนแขนขวาชี้ไปทางด้านหลัง ให้แขนทั้งสองข้างอยู่เป็นเส้นตรง หันศีรษะและหน้าไปทางด้านหลัง ตาจ้องปลายนิ้วมือขวา กลั้นหายใจ นับ๑-๓ วินาที แล้วหายใจออก
- ๓ หายใจเข้า หมุนแขนขวา มือแตะหัวแม่เท้าซ้าย ส่วนแขนซ้ายชี้ไปทางด้านหลัง ให้แขนทั้งสองข้างอยู่เป็นเส้นตรง หันศีรษะและหน้าไปทางด้านหลัง ตาจ้องปลายนิ้วมือซ้าย กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที แล้วหายใจออก
๔. ทำสลับกันกับขาขวา ข้างละ ๖-๑๐ รอบ นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๒. กลุ่มท่าพื้นฐานที่ช่วยทุกระบบของร่างกาย

๕ ท่าโยคะ เพื่อช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับข้อต่อและกล้ามเนื้อหลัง บรรเทาอาการปวดหลัง

๑. ท่างูเห่า



ประโยชน์

ช่วยให้ ข้อต่อ กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง บรรเทาอาการ ท้องผูก ปวดประจำเดือน

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำลงไปกับพื้น ฝ่ามือคว่ำบนพื้นใกล้หน้าอก สันเท้าชิดกัน ข้อศอกทั้งสองข้างหนีบลำตัว
๒. หายใจเข้า ยกลำตัวขึ้น ไขกกล้ามเนื้อหลังดึงไหล่และลำตัวให้สูงขึ้น โดยไม่ต้องใช้กำลังแขนดัน ให้ลำตัวสูงจากพื้นแค่สะดือ เชิดคางเงยหน้าขึ้น หลับตา กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที
๓. หายใจออก ค่อยๆลดลำตัวลงอยู่ในท่าเดิม
๔. ทำซ้ำ ๖ ครั้ง นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๒. ท่าตั๊กแตน



ประโยชน์ กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง แก้ปัญหาปวดหลัง และหมอนรองกระดูกเสื่อม
วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำลงไปกับพื้น มือคว่ำข้างลำตัวใกล้สะเอว คางกดกับพื้น ข้อศอกหนีบลำตัว
๒. หายใจเข้า ยกขาซ้ายขึ้นให้รู้สึกขาตึง กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที หายใจออก ลดขาซ้ายลง
๓. ทำเช่นเดียวกันกับขาขวา ๖ ครั้ง สลับกัน นอนพักในท่าผ่อนคลาย
เมื่อชำนาญแล้วสามารถยกขาทั้งสองข้างได้พร้อมๆกัน

๓. ท่าคันทิก



ภาพถ่ายท่าโยคะมีลิขสิทธิ์ห้ามตัดต่อ

ประโยชน์ ช่วยให้กล้ามเนื้อข้อต่อกระดูกหลังแข็งแรง กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขามีการเหยียดยืด
เพื่อช่วยในการปวดหลังและสะโพก

วิธีปฏิบัติ

๑. นอนหงายราบไปกับพื้น มือทั้งสองข้างวางชิดลำตัว เท้าชิดกัน
๒. หายใจเข้าช้าๆยกเท้าทั้งสองขึ้น จนขาตั้งได้ฉากกับลำตัว
๓. หายใจออก ค่อยๆกระดกเท้าทั้งสองเลยไปทางด้านหลังศีรษะ ปลายเท้าแตะพื้น ช่วงนี้หายใจออก
ตลอด กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที
๔. หายใจเข้า ลดสะโพกและขาลง หายใจออก ขาและเท้าราบลงกับพื้นช้าๆ
๕. ทำ ๖ ครั้ง นอนพักในท่าผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง

๑. ผู้มีน้ำหนักตัวมาก สะโพกใหญ่ หน้าท้องใหญ่ และความดันโลหิตสูง ไม่ควรทำ
๒. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับต้นคอ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
๓. ควรฝึกภายใต้การดูแลของผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญ

๔. ทำบิတ်ตัว



ประโยชน์

กระตุกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง อวัยวะภายในช่องท้องทำงานได้เป็นอย่างดี ลดไขมันที่เอวและต้นขา

วิธีปฏิบัติ

๑. นิ่งตัวตรง พับขาขวา ให้ฝ่าเท้าขวาแตะสะโพก ชันเข่าซ้ายขึ้น ให้ฝ่าเท้าซ้ายอยู่ใกล้ๆ เข่าขวา หายแขนขวามาต้านกับเข่าซ้ายที่ตั้งอยู่ มือขวาจับข้อเท้าซ้าย มือซ้ายแตะที่ข้อเท้าซ้าย

๒. หายใจเข้า ยกแขนซ้ายให้ระดับไหล่ ตาจ้องไปที่นิ้วซ้าย หายใจออก วาดแขนซ้ายไปทางด้านหลัง พลิกหลังมือซ้ายแตะที่เอว บิดลำตัวและหัวไหล่ซ้ายจนถึง กลั้นหายใจ นับ ๑-๓ วินาที

๓. หายใจเข้า ยกแขนซ้ายได้ระดับไหล่ หายใจออก มือแตะที่ข้อเท้าซ้าย ทำ ๖ ครั้ง

๔. ต่อไปทำด้านขวา ๖ ครั้ง เช่นเดียวกัน นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๕. ทำสามเหลี่ยม



ประโยชน์

แก้อาการปวดหลัง ลดไขมันบริเวณเอว สะโพก ขา นวดตับ

วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนเท้าห่างประมาณ ๒ ฟุต กางแขนออกไป ๙๐° ฝ่ามือหงายขึ้น ยึดอก

๒. หายใจเข้าช้าๆ ก้มตัวลง มือขวายึดตั้งเหนือศีรษะ หันหน้าตามองหลังมือซ้าย กลั้นหายใจ

นับ ๑-๓ วินาที

๓. ทำเช่นเดียวกันนี้ สลับข้าง ซ้ำละ ๖ ครั้ง นอนพักในท่าผ่อนคลาย

๓. ท่าผ่อนคลาย

ท่าศพอาสนะ



ภาพถ่ายท่าโยคะมีลิขสิทธิ์ห้ามคัดต่อ

ประโยชน์

ช่วยผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้ความดันโลหิตกลับคืนภาวะปกติ หลังจากการฝึกโยคะ

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายราบไปกับพื้น ขาและเท้าแยกออกจากกันประมาณ ๑ ฟุต แขนทั้งสองข้างวางข้างลำตัว ฝ่ามือหงาย แขนห่างจากลำตัวเล็กน้อยให้รู้สึกแขนไม่เกร็ง ศีรษะวางตรงกับลำตัว ไม่มีหมอนหนุน หลังตาเพียงแผ่วเบา ขับความคิดต่าง ๆ ให้ออกจากสมองหรือจิตใจให้หมด แล้วหายใจเข้าออกช้า ๆ พยายามให้ระยะของการหายใจเข้ากับหายใจออกเป็นไปโดยเท่าเทียมกัน จากนั้นตั้งใจคิดผ่อนคลายความตึงเครียดที่หนังศีรษะ หน้าผาก หน้ตา รูจมูก ปาก คาง นิ้ว ตามลำดับ จนรู้สึกว่าความคิดหมดสิ้นไปอย่างแท้จริง จากนั้นก็คิดคลายความตึงเครียด จากหน้าท้องลงไปจนถึงปลายเท้าในที่สุด ให้น้ำหนักตัวทั้งหมดวางอยู่บนพื้นโดยเท่าเทียมกัน ให้รู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายฝังจมลงไปในพื้นที่โดยไม่มีกีดกันใดๆ นอนผ่อนคลายเช่นนี้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

อ้างอิง

๑. ปวดหลัง. [https://bumrungrad.com.th/condition/back pain](https://bumrungrad.com.th/condition/back-pain), สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒.
๒. ผศ.นพ.ธนนิตย์ สิริพันธ์. ภาควิชาออร์โทปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปวดหลัง ป้องกันได้โดยปรับพฤติกรรม : [www// Siriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge - 138](http://www.siriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-138). สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒.
๓. สิริพิมล อัญชลีสังกาศ และคณะ. ๒๕๕๑. คู่มือโยคะวัยรุ่น สำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่๑ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.