

โรคปวดหลังป้องกันได้ไม่ยาก (Back pain)

Posted by เฟอร์นิเจอร์สำนักงาน under สุขภาพคนทำงาน

โรคปวดหลังพบได้บ่อยรองจากโรคปวดหัว เมื่อคุณอายุมากอาจ จะต้อง

เผชิญกับโรคนี้ “คิดป้องกันตอนนี้จะได้ไม่เป็นโรคปวดหลัง”

สาเหตุของการปวดหลังนั้นมีมากมาย ขึ้นกับอายุของผู้ป่วย ในวัยหนุ่มสาวหรือกลางคน ส่วนใหญ่มักมีสาเหตุจากการอักเสบของเอ็น และกล้ามเนื้อบริเวณสันหลัง อาจเกิดจากการ จัดท่าทางของร่างกายไม่ถูกต้อง เช่น นั่งหลังงอ, เดินหลังโค้ง หรือยกของหนักผิดวิธี ฯลฯ การรักษาจึงเป็นเพียงการรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการอักเสบ แก้ปวด การจัดทำท่าให้ถูกต้องและการบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ก็จะเพียงพอ

ยังมีสาเหตุของการปวดหลังในวัยหนุ่มสาว และกลางคนที่พบได้ไม่น้อยเลยคือ

หมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ซึ่งจะทำให้มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดตะโพก ส่วนใหญ่จะร้าวลงขา มีบางรายอาจจะไม่ร้าวลงถึงต้นขา แต่อาการปวดจะ ยังคงอยู่แค่บริเวณตะโพกและหลังเท่านั้น ในรายเช่นนี้ อาการปวดมักจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อก้มหรือ ใอ , จาม และตื่นเมื่อได้นอนราบ

ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยที่มีอาการหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทนี้ สามารถวินิจฉัยได้จากการ ซักถามประวัติและตรวจร่างกาย, มีการตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาและการทำกายภาพบำบัด ก่อนข้างดี มีบางส่วนเท่านั้นที่อาการไม่ดีขึ้น ซึ่งต้องได้รับการยืนยันการวินิจฉัยโรค ด้วยการ เอ็กซเรย์พิเศษอาจจะเป็นการฉีดสีเข้าบริเวณ ไขสันหลัง (Myelogram) หรือการเอ็กซเรย์ คอมพิวเตอร์แม่เหล็ก (MRI) ก็ได้ เมื่อยืนยันการวินิจฉัยได้แล้ว ก็สามารถให้การรักษาในขั้น ต่อไปได้ โดยอาจจะเป็นการฉีดยาเข้าบริเวณ ไขสันหลังหรือการผ่าตัดเอาหมอนรองกระดูกที่ ทับเส้นประสาทนั้นออก

ส่วนในวัยสูงอายุ อาการปวดหลังมักมีสาเหตุจากการเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง

เช่นกระดูกสันหลังงอกดทับเส้นประสาท หรือมีการเคลื่อนตัวของข้อกระดูกสันหลังออกจาก ตำแหน่งเดิม ซึ่งสามารถวินิจฉัยได้จากการซักประวัติ, ตรวจร่างกาย และเอ็กซเรย์ การรักษาเบื้องต้นก็ยังคงเป็นการรับประทานยา, ใส่เสื้อรัดเอว, ทำกายภาพบำบัดเสียก่อน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือเป็นมากขึ้น ก็อาจจะพิจารณาเรื่องการผ่าตัดรักษา

สาเหตุอื่น ๆ ส่วนน้อย ที่ทำให้มีอาการปวดหลังได้ ก็คือ ปวดจากการร้าวของอวัยวะของ ช่องท้อง เช่น นิ่วที่ไต, ตับอ่อนอักเสบ ฯลฯ ซึ่งพบไม่บ่อยนัก จากประวัติอาการปวด, ตรวจ ร่างกาย, เอ็กซเรย์

รวมถึงการตรวจทางห้องทดลอง (เลือด, ปัสสาวะ) ก็สามารถให้การวินิจฉัยได้ถูกต้อง พอสมควรอยู่แล้ว

สาเหตุ โรคปวดหลังนั้นมีมากมาย ได้แก่

โดยกำเนิด, อุบัติเหตุ, เนื้องอก, ติดเชื้อ, อักเสบ, โรคมะตาบอลิก, โรคในช่องท้อง, โรคกระดูกสันหลังเสื่อม แต่สาเหตุที่เป็นกันมาก และ สามารถป้องกันรักษาได้ คือ โรคกระดูกสันหลังเสื่อม น้ำหนักตัวมาก ท่าทางไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกายทำให้ลงพุง เอวแอ่นมาก

คนที่ลงพุง น้ำหนักที่มากขึ้นควบคู่กับพุงที่ยื่นมาด้านหน้า ทำให้กล้ามเนื้อ หลังต้องออกแรงดึง มากขึ้น การดึงเป็นเวลานานๆ ทำให้กระดูกสันหลัง เสื่อมเร็ว ทำให้ปวดหลังได้

ท่าทางที่ไม่เหมาะสม หลังจะค่อมทำให้เอวแอ่นมากขึ้น การที่เอว แอ่นมากขึ้น ทำให้ช่องทางออก ของเส้นประสาท แคลง เส้นประสาท ถูกเบียดมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ปวดหลัง เอวแอ่นอยู่เป็นเวลานานๆ ทำให้ หมอนรองกระดูกรับน้ำหนักไม่สมดุลกัน จึงเกิดการเสื่อมของหมอนรอง กระดูก ซึ่งมีผลทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมตามมา

การรักษา ที่ดีที่สุด คือ ป้องกันสาเหตุ ได้แก่

1. ลดน้ำหนักตัว ไม่ใช่การอดอาหาร แต่เป็นการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ลดเวินการกินอาหาร ที่มีแคลอรีสูง มากเกิน ความจำเป็น เช่น คีมน้ำหวาน

2. ท่าทางเหมาะสม

ท่ายืน ที่ถูกต้อง คือ แขนว่ท่อนอกผายไหล่ผึ่งเอวแอ่นน้อยที่สุด ถ้าต้องยืนเป็นเวลานานควรมีที่พักเท้า การยืนห่อไหล่พุงยื่น ทำให้เอวแอ่น มากปวดหลังได้

ท่านั่ง ที่ถูกต้อง สันหลังตรงพิงพนัก เก้าอี้สูงพอดี และควรมีที่พิงแขน การนั่งห่างจากโต๊ะ มากทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานมาก ที่นั่งที่เหมาะสม ที่สุดในการพักผ่อน ควรเอียง 60 องศาจากแนวตั้ง มีส่วนหนุนหลัง มีที่วางแขน ทำด้วยวัสดุนุ่มแต่แน่น

ท่านั่งขับรถ ที่ถูกต้อง หลังพิงพนัก เบาะอเนียบระดับสะโพก การนั่งห่างเกินไป ทำให้เข่าต้องเหยียดออกกระดูกสันหลังดึง

ท่ายกของ ที่ถูกต้อง ควรย่อตัว ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขา การก้มลงหยิบของในลักษณะ เข่าเหยียดตรง ทำให้ปวดหลังได้

ท่าถือของ ที่ถูกต้องควรให้ชิดตัวที่สุด การถือของห่างจากลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อหลังทำงานหนักปวดหลังได้

ท่าเข็นรถ ที่ถูกต้อง ควรดันไปข้างหน้า ออกแรงที่กล้ามเนื้อท่อนอก การดึง ถอยหลังจะออกแรงที่กล้ามเนื้อหลังเป็นเหตุให้ปวดหลัง

ท่านอน ที่นอน ควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำ หรือเตียงสปริง เพราะหลัง จะจมอยู่ในแอ่ง ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น มากปวดหลังได้

นอนคว่ำ จะทำให้กระดูกสันหลังแอ่นมากที่สุด โดยเฉพาะระดับเอว ทำให้ปวดหลังได้

นอนหงาย ทำให้หลังแอ่นได้เล็กน้อย ควรใช้หมอนข้างใบใหญ่ หนุนใต้ โคนขา จะช่วยให้กระดูกสันหลังไม่แอ่น

นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดี ควรให้ขาข้างเหยียดตรง ขาบนงอ สะโพก และเข่ากอดหมอนข้าง

3. การออกกำลังกาย

กระดุกสันหลังปกติรับน้ำหนักมากอาจหลุดได้ แต่นักกีฬาขยน้ำหนัก ได้มาก เพราะมีกล้ามเนื้อที่อง
แข็งแรง เปรียบเสมือนมีลูกบอลคอยช่วย รับน้ำหนักไว้ การออกกำลังกายที่จำเป็นต้องทำเป็นประจำ