

## ปวดหลัง

ศ.นพ.เจริญ โชติภวณิชย์  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### โรคปวดหลังที่ชาวบ้านมักเป็นกันคืออะไร

ปวดหลังเป็นอาการปวดเหมือนส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ที่ศีรษะ ปวดหลังเป็นพยาธิสภาพที่เกี่ยวกับกระดูกสันหลังหรืออวัยวะต่าง ๆ ที่เกิดจากกระดูกสันหลัง เช่น ไต ลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นอวัยวะที่อยู่ใกล้เคียงกับกระดูกหลัง ถ้าเป็นแล้วก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ สาเหตุส่วนใหญ่แล้วเกิดจากกระดูกสันหลังเป็นโรค จะพบอาการอย่างไรได้บ้าง

สำหรับอาการปวดหลัง แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ

1. การปวดที่บริเวณหลังไม่มีจุดใดจุดหนึ่งส่วนใหญ่มาก มักเป็นการปวดจากพยาธิสภาพ หรือเป็นโรคจากอวัยวะอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากกระดูกสันหลัง
2. คืออาการเจ็บปวดที่กระดูกสันหลังซึ่งอาจจะปวดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของกระดูกสันหลัง เช่น อาจจะปวดตั้งแต่กระดูกคอ กระดูกสันหลังส่วนหน้าอกลงมาจนถึงกระดูกเอวลงมาถึงกระดูกก้นกบ เกิดจากมีพยาธิสภาพ เนื่องจากกระดูกสันหลัง อาการเช่นนี้อาจจะปวดเฉพาะกระดูกสันหลังเท่านั้นเอง ไม่ปวดร้าวไปที่ใดที่หนึ่ง ทั้งนี้ พยาธิสภาพที่เกิดขึ้นไม่มีผลต่อระบบประสาทหรือเรียกว่าไขสันหลังยังไม่ถูกกระทบกระเทือน
3. เป็นอาการปวดหลังซึ่งเกิดร่วมกับการมีอาการปวดเสียวตามประสาท โดยเฉพาะการปวดเสียวมาที่ขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือว่าเสียวสองข้างอาจทำให้มีอาการชาขาไม่มีแรง ส่วนใหญ่พยาธิสภาพในกลุ่มนี้ ค่อนข้างรุนแรง มีการกดหรือเบียดกับเส้นประสาท

### อาการปวดหลังจะพบกับผู้ป่วยวัยใดและเพศใดมากที่สุด

อาการปวดหลัง เกิดขึ้นได้กับทุกวัยยกเว้นเด็กส่วนมากพบกับ 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. กลุ่มวัยทำงาน เช่น ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา
2. กลุ่มผู้สูงอายุพบได้ค่อนข้างมากส่วนใหญ่เกิดจากไขข้อกระดูกสันหลังเสื่อม

### ในสภาพปัจจุบันคนที่เดินไปเดินมาและนั่งทำงานหรือยืนบนรถเมล์ ยืนไม่ถูกหลักหรือนั่งไม่ถูกหลักจะทำให้เกิดอาการปวดหลังได้หรือไม่

การยืนไม่ถูกท่า ก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้เหมือนกัน ถ้าบุคคลผู้นั้นมีพยาธิสภาพซ่อนเร้น บางอย่างมีอยู่ในกระดูกสันหลัง ถ้านั่งหรือยืนในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ ทำให้ปวดหลังได้และในคนกลุ่มนี้จะปวดเรื้อรังด้วย

## สามารถแก้ไขด้วยวิธีใดถ้านั่งยืนไม่ถูกหลัก

การปวดหลังที่มีสาเหตุมาจากการนั่งหรือยืนไม่ถูกหลักเกิดขึ้นได้จากการนั่งเขียนหนังสือหรือทำงานบนโต๊ะนั่งในลักษณะหลังค่อม และนั่งอยู่ในท่านั้นนาน ๆ ทำให้เกิดภาวะเครียดมีขึ้นกับข้อต่อกระดูกสันหลังทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยซึ่งเกิดจากลักษณะความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ หรือทำให้กระดูกสันหลังไม่อยู่ในสภาวะที่ถูกต้อง มักเกิดกับคนที่มีรูปร่าง อ้วนสูงใหญ่ มีน้ำหนักมาก การยืนถ้าเรายืนหลังค่อมหรือยืนตัวไม่ตรง ก็ทำให้ปวดเมื่อย เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะสรีรวิทยาโดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะอ้วนลงพุง

## วิธีการนั่งยืนที่ถูกต้องควรปฏิบัติอย่างไร

พยายามนั่งตัวตรง ถ้านั่งแล้วเกิดรู้สึกเมื่อยในลักษณะนี้ เก้าอี้ก็มีส่วนสำคัญควรหาหมอนหรือเบาะรองรับข้างหลังได้ เพื่อให้ตัวตรง เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อเกร็งหรือทำงานมากเกินไป ก็มีส่วนช่วยได้ ส่วนการยืน ทำยืนพยายามเปลี่ยนแปลงอิริยาบถบ่อย ๆ

## ถ้ายืนไม่ถูกหลักมีอาการปวดหลังมากวิธีการรักษาคือ

ถ้าท่านปวดหลังและไปซื้อยารับประทานอาจจะหายแต่ถ้าไม่หายควรปรึกษาแพทย์ อาจจะมีอาการรุนแรง ซ่อนเร้นอยู่

.....