


รูปที่ 8 ยึดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง วางมือ 2 ข้างไว้บริเวณหน้าท้อง จากนั้นบิดเข่าไปทางด้านใดด้านหนึ่งขณะที่ไหล่แนบกับพื้นตลอด ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง


รูปที่ 9 ยึดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลัง

นอนหงายโดยเหยียดเข่าข้างใดข้างหนึ่ง เข่าอีกข้างชันขึ้น ใ้หัววางเท้าข้างที่ชันขึ้น อ้อมขาข้างที่เหยียด ใช้แขนดึงยึดตามรูปค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง


รูปที่ 10 ยึดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลังมัดลึก

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้างไขว้ขาข้างที่ต้องการยึดขึ้น เป็นเลข 4 ตามรูป จากนั้นใช้มือทั้ง 2 ข้างจับใต้เข่า แล้วดึงขาให้ชิดอกค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง

3 ท่าบริหารลดความแอ่นของหลังส่วนกลาง

ผู้ป่วยที่หลังแอ่นมากกว่าปกติ รวมไปถึงผู้ป่วยที่มีกระดูกสันหลังเคลื่อน (spondylolisthesis) มักมีอาการปวดหลังมากกว่าคนทั่วไป การบริหารลดความแอ่นของกระดูกสันหลังส่วนกลางจะช่วยลดปัญหานี้ได้


รูปที่ 11 ท่าบริหารลดหลังแอ่น

นอนหงายชันเข่า จากนั้นค่อยๆ ขมิบก้น แขนงอหน้า พร้อมกับกดหลังให้ติดเตียง เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง

4 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

งานวิจัยทางระบาดวิทยาพบว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงมีอัตราปวดหลังน้อยกว่าผู้ที่ไม่แข็งแรงหรือภาษาชาวบ้านเรียกว่า ไม่ฟิต ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายมักแนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกายร่วมกันไปด้วย ได้แก่ การเดิน ชี้ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ รำมวยจีน สี่ลาศ เป็นต้น โดยแนะนำให้ฝึกทำอาทิตย์ละ 3-5 วัน ครั้งละประมาณ 20-40 นาที

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ขณะปวดหลังเฉียบพลันควรงดออกกำลังกายจนกว่าแพทย์จะอนุญาต
2. ขณะออกกำลังกายแล้วปวดมากขึ้น ควรหยุดทำแล้วปรึกษาแพทย์ประจำตัวท่าน
3. ไม่กลืนหายใจขณะออกกำลังกาย
4. เมื่อมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย คลื่นไส้ แน่นหน้าอกหรือหายใจไม่ทัน ควรจะหยุดออกกำลังกายทันที



การออกกำลังกายเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง

แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู

ชั้น 3 อาคารวิชัยยุทธเหนือ | ชั้น 9 อาคารศูนย์การแพทย์วิชัยยุทธ

☎ 0 2265 7777

🌐 www.vichaiyut.com 📧 mc@vichaiyut.com 📺 Vichaiyut Hospital 📱 @vichaiyut

ในช่วงหนึ่งของชีวิตคนเรามีโอกาสปวดหลังไม่มากนักน้อย การดูแลรักษาอาการปวดหลังเสียแต่เนิ่นๆ จะช่วยชะลอปัญหา อันนำไปสู่อาการปวดหลังเรื้อรังได้ จากการวิจัยทางด้านชีวกลศาสตร์พบว่า ผู้ป่วยปวดหลังมักมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้อหน้าท้องลดน้อยลงไปเมื่อเทียบกับคนปกติ นอกจากนี้ ยังพบว่ามีความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลัง สะโพก และต้นขาด้านหลังที่มากกว่าปกติ จึงได้นำอาการออกกำลังกายมาร่วมใช้ในการรักษาอาการปวดหลังไปด้วยเสมอ

อย่างไรก็ตาม **ก่อนการออกกำลังกาย ควรตรวจตนเองก่อนว่ามีปัญหาต่างๆ เหล่านี้หรือไม่**

- ความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- กระดูกสันหลังพรุน
- โรคข้ออักเสบ
- ตั้งครรภ์
- ปวดหลังเฉียบพลัน

ถ้ามีอาการเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อนเริ่มการออกกำลังกาย

ทำบริหารสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
3. ลดความเอนของหลังส่วนล่าง
4. เพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย

1 ทำบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่แนะนำให้ฝึกบ่อยๆ คือ กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลัง ดังนี้



รูปที่ 1 กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนกลาง

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง วางมือบนหน้าท้อง ยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง



รูปที่ 2 กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง วางมือบนหน้าท้อง ยกศีรษะพร้อมเหยียดแขนทั้งสองข้าง โดยโน้มตัวให้แขนขวาแตะเข่าซ้าย จากนั้นสลับกับแขนซ้ายแตะเข่าขวา เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง



รูปที่ 3 กล้ามเนื้อหลังส่วนบน

นอนคว่ำใช้หมอนหนุนที่หน้าท้อง 1-2 ใบ วางมือทั้ง 2 ข้างไขว้หลัง จากนั้นยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากพื้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง



รูปที่ 4 กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

นอนคว่ำใช้หมอนหนุนที่หน้าท้อง 1-2 ใบ วางมือทั้ง 2 ข้างไขว้หลัง จากนั้นยกขาข้างหนึ่งขึ้น โดยให้เหยียดตรงกับแนวหลัง เกร็งค้างไว้ 5-10 วินาที ทำซ้ำกัน 10-20 ครั้ง

2 ทำบริหารเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

มีกล้ามเนื้อหลายมัดที่มักจะมีความตึงตัวมากขึ้นในผู้ป่วยปวดหลัง ทำบริหารต่างๆ เหล่านี้จะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ดังนี้



รูปที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง และสะโพกด้านหลัง

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ใช้มือสองข้างดึงเข่าชิดบริเวณอก ค้างไว้ 10-20 วินาที ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง



รูปที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง (ท่านอน)

นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ใช้สองมือจับบริเวณต้นขาข้างใดข้างหนึ่ง แล้วเหยียดให้เข่าตรง ปลายเท้าตั้งฉากกับลำตัว ค้างไว้ 10-20 วินาที แล้วงอพับลงมาพักสักครู่ ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง



รูปที่ 7 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาหลัง (ท่านั่ง)

นั่งบนพื้น เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งแล้วงอขาอีกข้าง จากนั้นใช้มือสองข้าง ก้มไปแตะปลายเท้าข้างที่เหยียดเท่าที่จะทำได้ 10-20 วินาที แล้วงอพับลงมาพักสักครู่ ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง จากนั้นเปลี่ยนมาทำอีกข้างหนึ่ง