

วิธีแก้ปวดหลัง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 10 ก.พ. 2552

โรคปวดกล้ามเนื้อหลัง เป็นสาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดของอาการปวดหลัง พบได้ตั้งแต่วัยหนุ่มสาวเป็นต้นไป เป็นภาวะที่ไม่มีอันตรายร้ายแรง และมีมักจะหายได้เอง แต่อาจเป็นๆ หายๆ เรื้อรังได้

การรักษา

1. สังเกตว่ามีสาเหตุจากอะไร แล้วแก้ไขเสีย เช่น ถ้าปวดหลังตอนตื่นนอน ก็อาจเกิดจากที่นอนนุ่มไป หรือนอนเตียงสปริง ก็แก้ไขโดยนอนบนที่แข็งและเรียบแทนถ้าปวดหลังตอนเย็น ก็มักจะเกิดจากการนั่งตัวอืดเอียง หรือใส่รองเท้าส้นสูง ก็พยายามนั่งให้ถูกท่า หรือเปลี่ยนเป็นรองเท้าธรรมดาแทน ถ้าอ้วนไป ควรพยายามลดน้ำหนัก
2. ถ้ามีอาการปวดมาก ให้นอนหงายบนพื้น แล้วใช้เท้าพาดบนเก้าอี้ให้เข่างอเป็นมุมฉาก สักครู่หนึ่งก็อาจทุเลาได้ หรือจะโยนหมอนหรือนำม้นระก้าทานวด หรือใช้น้ำอุ่นประคบก็ได้ ถ้าไม่หาย ก็ให้ยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน, พาราเซตามอล ครั้งละ 1-2 เม็ด จะกินควบกับบูโดอะซีแอมขนาด 2 มก.ด้วยก็ได้ ถายังไม่หาย อาจให้ยาคลายกล้ามเนื้อ เช่น เมโทคาร์บา มอล , คาร์ิโซมา ครั้งละ 1 เม็ด ซ้ำได้ทุก 6-8 ชั่วโมง ผู้ป่วยควรนอนที่นอนแข็ง และหมั่นฝึก กายบริหารไทกกลามเนื้อหลังแข็งแรง
3. ถ้าเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการชาที่ขา หรือขาไม่มีแรง อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ควรแนะนำ ผู้ป่วยไปโรงพยาบาล อาจ ต้องเอกซเรย์หลัง หรือตรวจพิเศษอื่น ๆ และให้การรักษาตาม สาเหตุที่พบ

ข้อแนะนำ

อาการปวดหลังแบบนี้เป็นสิ่งที่พบได้บ่อยในหมู่ชาวไร่ชาวนา กรรมกรที่ทำงานหนัก และในหมู่คนที่ทำงานนั่งโต๊ะนาน ๆ ซึ่งมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นอาการของโรคไต โรคกษัย และข้ออักเสบ ยาแก้กษัย หรือยาแก้อาการปวด ก็กินอย่างผิด ๆ ซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดโทษได้

ดังนั้น จึงควรแนะนำชาวบ้านเข้าใจถึง สาเหตุของอาการปวดหลัง และควรใช้ยาเท่าที่จำเป็น โดยทั่วไป การปวดหลังเนื่องจากกล้ามเนื้อมักจะปวดตรงกลางหลัง ส่วนโรคไตมักจะปวดที่สีข้าง และอาจมีไข้สูง หนาวสั่น หรือปัสสาวะขุ่นหรือแดงร่วมด้วย

ข้อมูลเพิ่มเติม

<http://www.thailabonline.com/sec21muscularstrain.htm>