

## 4 พฤติกรรมเสี่ยง ทำสิ่งเหล่านี้ในอนาคตปวดหลังเรื้อรังแน่นอน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 30 มิ.ย. 2563

'อาการปวดหลัง' โรคเรื้อรังยอดฮิตของวัยกลางคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนทำงานออฟฟิศที่จำเป็นต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานหลายชั่วโมง จากพฤติกรรมเสี่ยงหลัก ๆ เลยนั่นก็คือการไม่ยอมเปลี่ยนท่านั่ง นั่งผิดท่า จนทำให้กระดูกสันหลังหรือเส้นประสาทเกิดอาการตึง ร้าวไปจนถึงหลัง จนเป็นที่มาของภาวะปวดหลังเรื้อรังในที่สุด

4 พฤติกรรมเสี่ยงที่ควรระวัง หากปฏิบัติบ่อยในอนาคตเสี่ยงเป็นโรคปวดหลังเรื้อรังแน่นอน มีอะไรบ้าง มาดูกัน :-

### นั่งท่าเดิมตลอดวันไม่ยอมเปลี่ยน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยทำงานในออฟฟิศที่ต้องนั่งท่าเดิมซ้ำ ๆ เป็นประจำทุกวัน ทำให้มีแรงกดไปลงที่กระดูกสันหลังหนักกว่าการยืนเป็นเวลานาน ๆ เสียอีก ทางที่ดีแนะนำให้หาเก้าอี้หรือเก้าอี้ปรับได้ หรือใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิงที่สามารถปรับได้ เพื่อให้เปลี่ยนท่าและบริหารร่างกายเล็กน้อยในระหว่างทำงาน อาจจะลุกเปลี่ยนท่าทุก ๆ ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย กระดูกสันหลังจะได้ไม่ทำงานหนักจนเกินไป

### ทำนอนก็สำคัญ

แม้ว่าท่าหรือบริบทในเวลานอนนั้นฟังดูเหมือนจะเป็นท่าที่สบาย แต่อย่างไรก็ตามเพื่อไม่ให้มีอาการปวดหลังตามมาตามปกติแล้วร่างกายคนเราจะมีการพลิกตัวโดยอัตโนมัติในระหว่างนอนหลับอยู่แล้ว แต่จะมีบ้างในบางกรณีที่ร่างกายอาจจะไม่ตอบสนอง อย่างเช่น เวลาเมาหนัก เวลาที่หลับลึกมาก เมื่อไม่ได้มีการเปลี่ยนท่าเลย ตื่นมาก็อาจจะปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ ทางที่ดีแนะนำให้หาหมอนหนุนบริเวณก้นกบเอาไว้ เพื่อเป็นการถนอมกระดูกสันหลังระหว่างนอน เลือกที่นอนที่ไม่แข็งหรือนิ่มจนเกินไป ระดับความสูงของหมอนก็เช่นกัน

### แฟชั่นในบางโอกาสของคุณสาว ๆ

ในที่นี้หมายถึงกระเป๋าสานและรองเท้า การสะพายกระเป๋าใบที่หนักมากจนเกินไปติดต่อกันเป็นเวลานาน สิ่งต่อไปที่จะตามมานั้นก็คือทำให้กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ถูกใช้งานตลอดเวลาโดยไม่ได้พัก จนทำให้ปวดไหล่ลามมาจนถึงกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง หรือการใส่รองเท้าที่สูงเกินระดับมากจนเกินไปจนทำให้กล้ามเนื้อหลังและสะโพกทำงานหนักเกินไป เหล่านี้ก็เป็นที่มาของอาการปวดหลังเรื้อรังในอนาคตได้เช่นกัน

### น้ำหนักตัวเกินขนาด

อีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักเกินก็เหมือนกับคนที่น้ำหนักตัวของเราไปลงที่หลังมาเป็นพิเศษไม่ว่าจะทำกิจวัตรประจำวันใด ๆ ก็แล้วแต่ เช่น นั่ง ยืน เดิน หรือนอน เมื่อกล้ามเนื้อต้องทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ แบกรับน้ำหนักติดต่อกันมาก ๆ ก็อาจทำให้กระดูกสันหลังเสื่อมได้เร็วขึ้นกว่าคนน้ำหนักตัวปกติ

สำหรับอาการปวดหลังเรื้อรังนั้นหากทิ้งไว้นาน ๆ เข้าก็อาจส่งผลกระทบต่อในระยะยาว ทำให้กระดูกพรุน กระดูกเปราะบางไม่แข็งแรง ไปจนถึงกระดูกสันหลังแตกระดับเล็ก หรือถ้าหากคนไข้เกิดอุบัติเหตุรุนแรง อย่างเช่น หกลมกนกระแทก นอนตกเตียง หรือตกบันได ก็มีสาเหตุทำให้กระดูกสันหลังยุบ และเกิดอาการปวดหลังแบบเฉียบพลันขึ้นมาอีกก็เป็นได้

