

## 13 นิสัย (เสีย ๆ) ที่ทำให้ปวดหลังไม่เลิก

📌 นำเสนอเมื่อ 2 ธ.ค. 2552

โรคปวดหลังที่เราคิดว่ามันธรรมดา-ธรรมดาเนี่ยแหละ อาจพัฒนาไปถึงขั้นที่ทำให้เราต้องเข้าโรงพยาบาล แถมยังเลยเถิดถึงขั้นผ่าตัดก็มี!

นักแสดงสาว Yvonne Yung Hung มีอาการปวดหลังอย่างรุนแรงอันมีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุ ขณะซ้อมเต้นรำเมื่อครั้งยังเยาว์วัยจนถึงขั้นต้องหยุดการแสดงไปอย่างน่าเสียดาย

ส่วนนักร้องสาว ลิลี่ อัลเลน ก็เคยพลาดล้ม โดยเอาด้านหลังลงจนต้องขึ้นเวทีด้วยน้ำตา แม่เธอจะยืนกรานว่า The show must go on แต่น้ำตาที่รินไหลทำให้เธอต้องโกหกแฟน ๆ ไปว่าเธอตื่นตื่นใจกับการแสดงในครั้งนี้นะ

**เรื่องอาการปวดหลังนี้มีไม่ใช่เรื่องที่อยู่ห่างตัวเราเสียทีเดียว เพราะแค่หนึ่งผิดท่าหรือเกิดอุบัติเหตุหกล้มก็สามารถทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ ฉะนั้น เราลองมาเช็คสุขภาพกันหน่อยดีกว่าว่ามีอะไรบ้างนอกจากอุบัติเหตุแล้ว พฤติกรรมอะไรบางอย่างที่อาจผลักดันให้มีอาการปวดหลังเช่นเดียวกัน...**

### 1. ติดแหง็กอยู่กับโต๊ะทำงาน

สาว ๆ ที่ต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์อยู่ทั้งวันทั้งคืน แกมบางคนยังมีเตุเตุไลน์มาจ้อคออหอยอยู่มีได้ขาด อย่างนี้อาการปวดหลังอาจเริ่มแสดงออกมา เพราะทั้งวันสาวเจ้าเล่นพิมพ์งานไม่ได้หยุดหย่อน ครั้นจะยืดเส้นยืดสายให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายก็กลัวจะเสียเวลา ทั้ง ๆ ที่พฤติกรรมแบบนี้เองแหละที่ทำให้เราทุกข์ทรมานกับอาการปวดหลังในระยะยาว

**ทำยังไงดี :** พนักงานออฟฟิศทั้งหลาย รวมทั้งคนที่นั่งทำงานอยู่ในท่าเดิมมานาน ๆ โปรดจัดที่นั่งเสียใหม่ โดยนั่งให้หลังตรง และนั่งในท่าที่แผ่นหลังด้านล่างแนบชิดกับเก้าอี้ เพื่อช่วยรองรับแผ่นหลังไม่ให้โค้งงอ นอกจากนี้ ลำตัวและศีรษะต้องตั้งตรงไม่โน้มเอียงมาข้างหน้า แต่ถ้าวางพู่โต๊ะโทรศัพท์หรือเมาท์กับเพื่อนร่วมงาน สามารถพิงหลังติดกับพนักได้ เพื่อความผ่อนคลาย

อย่างไรก็ดี ควรจะหาเวลาพักสายตาทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง โดยการเดินไปเข้าห้องน้ำหรือไปหยิบเอกสารยังเครื่องถ่ายเอกสาร ฯลฯ เพื่อให้กล้ามเนื้อหลังได้ผ่อนคลาย เพราะทานั่งจะเพิ่มแรงกดดันให้แผ่นหลังมากกว่าที่ยืนถึง 40%

### 2. ขับรถผิดท่า

ชีวิตคนเมืองหลวงบ่อยครั้งต้องขับรถนานถึง 2-3 ชั่วโมงกว่าจะถึงที่ทำงานหรือบ้าน ฉะนั้น  
ที่นั่งที่เอียงไปข้างหน้ามากเกินไปหรือเอนหลังมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

**ทำยังไงดี :** ควรพยายามนั่งหลังตรง ๆ 90 องศา และยืดแขนได้ตามสะดวก ไม่ใช่แขนหดเกร็ง  
เพราะพนักเก้าอี้ยู่ชิดพวงมาลัยมากเกินไป และถ้าเราทำท่านี้ได้เหมือนเป็นวิถีชีวิตประจำวัน  
รับรองว่าอาการปวดหลังจะไม่ถามหาอย่างแน่นอน

### 3.ไม่ออกกำลังกาย

บ่อยครั้งที่อาการปวดหลังทำให้เราไม่อยากเดินหนีไปไหนไกล ๆ  
ยิ่งต้องใช้พลังกำลังอย่างการออกกำลังกายด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ไม่อยากทำ แต่ตามหลักของงานวิจัยแล้ว  
เชื่อหรือเปล่าวาคนที่แอ็กทีฟอยู่ตลอดเวลาจะช่วยไ้กล้ามเนื้อหลังผ่อนคลายมากถึง 40%

**ทำยังไงดี :** การออกกำลังกาย  
โดยเฉพาะการเดินจะช่วยให้สะโพกและเอ็นร้อยหวายทำงานได้อย่างเต็มที่ ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไร  
กล้ามเนื้อจะไม่หดเกร็ง จึงช่วยลดอัตราความเจ็บปวดจากแผ่นหลังได้มากขึ้นเท่านั้น

### 4.ละเลยการเล่นโยคะ

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวอชิงตันได้ทดสอบกลุ่มคนไข้ 101 คนที่มีอาการปวดหลัง  
โดยแบ่งพวกเขาออกเป็น 3 กลุ่มด้วยกัน กลุ่มแรกให้เขาศึกษาเรียนโยคะทุก ๆ สัปดาห์  
ตลอดด้วยการกลับไปฝึกเองที่บ้าน  
ส่วนกลุ่มที่สองให้นักกายภาพบำบัดมาช่วยสอนเรื่องการออกกำลังกายเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์  
แล้วให้กลับไปฝึกเองที่บ้าน และกลุ่มสุดท้ายให้แคหนังสือที่ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องอาการปวดหลัง  
ผลปรากฏว่ากลุ่มแรกหายปวดหลัง เพราะได้เล่นโยคะคลายกล้ามเนื้อ ฉะนั้น  
ใครที่มีอาการปวดหลังอยู่ลองหันมาเล่นโยคะดูก็ได้นะคะ

**ทำยังไงดี :** ใครที่ออกกำลังกาย แต่เมินเฉยต่อการเล่นโยคะ โปรดรับรู้ไว้ว่ากีฬาประเภทนี้  
เหมือนยาวิเศษที่ช่วยรักษาโรคปวดหลังได้ยังไงยังงั้นเลย ฉะนั้น ควรหาหนังสือหรือวีดีโอ สอนโยคะ  
รวมทั้งเขาศึกษาเรียนโยคะอย่างจริงจัง ก็ดีเหมือนกันนะคะ

### 5.บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องมากเกินไป

ซึ่งท่าการบริหารอย่างซิตอัพและครันช์ นอกจากจะไม่ช่วยให้แผ่นหลังแข็งแรงแล้ว  
ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังเจ็บปวดขึ้นมาได้ด้วย

**ทำยังไงดี :** ถ้าจะซิตอัพหรือท่าครันช์ควรทำช้า ๆ และทำอย่างถูกต้อง  
ไม่เช่นนั้นหากกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีหน้าที่พยุงกล้ามเนื้อหลังเกิดอักเสบหรืออ่อนแอขึ้นมา  
จะส่งผลให้กล้ามเนื้อหลังเจ็บปวดตามไปด้วย

## 6. กินแต่ของไม่มีประโยชน์

นักวิจัยชาวฟินแลนด์บอกว่าอาหารที่ดีและมีประโยชน์ จะช่วยให้หลอดเลือดดำเลี้ยงสิ่งมีชีวิตในร่างกาย และช่วยกำจัดของเสียออกจากร่างกาย ในทางกลับกันคนที่ชอบกินอาหารขยะ จะทำให้เส้นเลือดอุดตัน ยิ่งถ้าไปอุดตันบริเวณกระดูกสันหลังด้วยแล้วละก็ จะทำให้เกิดอาการปวดหลังได้

**ทำยังไงดี :** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านการปรุงมาแล้วหลายขั้นตอน เช่น อาหารจำพวกแช่แข็ง และอาหารที่ใส่สารกันบูด แต่ควรหมั่นกินอาหารจำพวก ธัญพืช นมถั่วเหลือง ถั่ว และโปรตีน เช่น ไข่ ปลา เนื้อไม่ติดมัน ผักสด และผลไม้สด

## 7. ถือกระเป๋าไซส์ใหญ่ยักษ์

ในความก๊ิบกุ่มนั้นพ่วงมากับภัยจากการทำร้ายกล้ามเนื้อไหล่ และลามไปสู่แผ่นหลัง โดยเราอาจไม่เคยเฉลียวใจแม้แต่บ่อย

**ทำยังไงดี :** แค่เปลี่ยนทรงกระเป๋าหรือไซส์ของให้สั้นลงหน่อย ทางที่ดีถ้าแบ่งเป็นสองกระเป๋าได้ก็ยิ่งดีใหญ่

## 8. ใช้ฟูกเก่ายับเยิน

ถ้าฟูกบนเตียงมีอายุการใช้งานนานเกิน 10 ปี ก็ควรหาฟูกใหม่มาเปลี่ยนได้แล้วละ ซึ่งฟูกที่ดีควรเป็นฟูกที่ไม่แข็งหรืออ่อนจนเกินไป แต่ควรเลือกฟูกที่นอนแล้วทำให้หลับสบาย

**ทำยังไงดี :** เมื่อได้ฟูกที่ไม่แข็งหรืออ่อนมากเกินไปแล้ว เวลานอนควรใช้หมอนหนุนใต้เข้า เพื่อให้แผ่นหลังแนบชิดกับตัวฟูก เพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะเกิดขึ้นได้ ส่วนใครที่ชอบนอนตะแคงก็เอาหมอนข้างมาเสียบกลางหว่างขา เพื่อความสะดวกสบายในการนอนของคุณ

## 9. ใส่ส้นสูงเดินทั้งวัน

จะทำให้หลังโค้งงอและกระดูกสันหลังทำงานหนักมากขึ้น นอกจากนั้นการยืนบนส้นสูงแบบเขย่งเทาอยู่ตลอดเวลา จะทำให้แผ่นหลังมีอาการปวดได้

**ทำยังไงดี :** ควรหารองเท้าแตะมาเปลี่ยนเวลาอยู่ในที่ทำงาน รวมทั้งหาแผ่นรองเท้านุ่ม ๆ มาเสริมรองเท้าคัทชู หรือรองเทาก็พาเพื่อช่วยลดอาการปวดหลังที่มีอยู่ได้

## 10. ผินคิดว่าตัวเองยังสบายดีอยู่ ทั้ง ๆ ที่มีอาการปวดหลังเหลือเกิน

ทั้งนี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโรซาลินด์ แฟรงคลินระบุว่าคนที่ยอมรับความเจ็บปวดด้วยใจชื่นบาน มีแนวโน้มจะจัดการกับอาการปวดหลังได้ดีกว่าคนที่พร่ำบอกร้องว่ายังไหวอยู่

**ทำยังไงดี :** พยายามคิดในแง่ดีว่าอาการปวดหลังที่เป็นอยู่นี้จะค่อย ๆ หายไปในที่สุด แม้ตอนนี้จะเจ็บปวดและไม่สบายเนื้อสบายตัวเป็นที่สุดก็ตาม

### 11. เป็นคนประเภทแค้นฝังหุ่น

ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกร็ง เพราะความเครียดความทุกข์ และความชิงชังแล้ว แต่ยังทำให้กล้ามเนื้อหลังเจ็บปวดด้วย

**ทำยังไงดี :** ก็แค่ให้อภัย เพราะการให้อภัยและปล่อยวางความแค้น จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจเบาสบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อทั่วร่างกายผ่อนคลายตามไปด้วย

### 12. เครียดมาราธอน

ดูเหมือนวิถีชีวิตคนเราในปัจจุบัน จะพ่วงมาด้วยความเครียดอยู่ตลอดเวลา ไหนจะรถติด มีประชุม งานกองสุมเป็นพะเนิน ทั้งหมดจะส่งผลให้กล้ามเนื้อตึงเครียดอยู่ตลอดเวลาโดยไม่เคยได้ผ่อนคลาย จึงทำให้ปวดหลังได้ง่าย ๆ

**ทำยังไงดี :** ก็แค่หมั่นหัวเราะให้จิตใจเบาสบาย กล้ามเนื้อจะได้ผ่อนคลาย ส่วนคนที่มีเวลาหน้อยก็ไปออกกำลังกาย ไม่ก็หาหนังสือดี ๆ มาอ่าน ที่สำคัญควรหาเพลงสบาย ๆ มาฟัง เพราะการฟังเพลง จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และส่งผลให้อาการปวดหลังทุเลาลงไปได้

### 13. ดูทีวีทั้งวัน

บางคนอาจจะใช้เวลาจ้องหน้าจอได้ถึงครึ่งวันโดยไม่ขยับเขยื้อนไปไหน และการทำอย่างนี้จะทำให้แผนหลังของเราโค้งงอ เพราะนั่งในท่าที่ไม่ถูกสุขลักษณะเป็นเวลานาน ๆ

**ทำยังไงดี :** ควรจำกัดเวลาในการดูทีวีของตัวเองแล้วหาเวลาออกกำลังกายและสูดอากาศบริสุทธิ์ข้างนอกบ้านบ้าง

### Did You Know

56% ของชาวอเมริกันมีอาการปวดหลัง จนเรียกได้ว่ารบกวนวิถีชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องการนอนไม่หลับและมีเช็กซ์ไม่สุขสบาย แล้วอาการปวดหลังยังเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ชาวอเมริกันป่วย

จนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล นอกจากนั้น  
อาการปวดหลังยังเป็นต้นเหตุให้ชาวอเมริกันต้องได้รับการผ่าตัดโดยด่วน

ที่มา :: LISA