



เรื่องที่ปวดหลัง

หลายท่านอาจเคยมีความรู้สึกปวดหลัง หรือต้นคออยู่บ้าง โดยพื้นฐานของอาการปวดหลังไม่ได้เป็นโรคเสียทั้งหมด แต่ส่วนใหญ่จะเกิดจากการมีอิริยาบถและการใช้กล้ามเนื้อส่วนหลังที่ไม่เหมาะสม การใช้งานหลังด้วยท่าทางที่ผิดหรือออกแรงมากเกินไป เช่น การยกของหนักขึ้นจากพื้นในท่าก้มหรือการก้มต่ำเป็นเวลานาน อาการปวดเมื่อนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน การเอี้ยวตัวผิดท่าก็จะทำให้กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องมีการเกร็งตัวหรืออ่อนล้า เป็นที่มาของอาการปวด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้มากในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการดูแลตนเองเป็นวิธีการป้องกันที่ดีที่สุด หลักสำคัญคือ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม และฝึกปฏิบัติจนกลายเป็นวินัยในการปฏิบัติตัว ก็จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงช่วยป้องกันอาการปวดดังกล่าวได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายที่จะช่วยป้องกันอาการปวดหลัง ปวดคอที่ถูกต้องนั้นประกอบด้วย

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว ได้แก่ การออกกำลังกายในท่านอนหงายชันเข่าทั้ง สองข้าง มือทั้งสองวางที่เข่า แล้วยกศีรษะและบ่าขึ้นพื้นจากพื้นมากที่สุด เกร็งไว้นานประมาณ 5 วินาที ทำติดต่อกัน 20 - 30 ครั้ง และท่านอนคว่ำหน้ายกแขนและไหล่ทั้งสองข้างในแนวราบกับพื้นแล้วเกร็งตัวนาน 5 - 10 วินาที หรือจะใช้ท่าคุกเข่าเริ่มจากใช้แขนซ้ายและเข่าขวายันพื้น ในขณะที่แขนขวาและขาซ้ายเหยียดขนานกับพื้นเป็นเส้นตรงค้างไว้ 5 วินาที ต่อมาสลับเป็นแขนขวาและเข่าซ้ายยันพื้นในขณะที่เหยียดแขนซ้ายและขาขวาให้ขนานกับพื้นเป็นเส้นตรงค้างไว้ 5 วินาที ทำสลับกันเช่นนี้ท่าละประมาณ 2 - 30 ครั้ง ต่อไปก็มีการบิดลำตัวไป ในทิศทางสลับกับมือไหลไปเตะที่เข่า ทิศทางละ 20 - 30 ครั้งติดต่อกัน

2. ความความยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของกระดูกสันหลัง ได้แก่ การออกกำลังกายในท่านอนราบบนพื้นยกเข่าทีละข้าง จรดให้สูงถึงอกโดยใช้มือทั้งสองช่วยนำเข่าขึ้นมา เกร็งสะโพกส่วนล่างลอย



ขึ้นจากพื้นนานประมาณ 10 วินาที แล้วจึงปล่อยเข่าเพื่อสลับเข่าอีกข้างขึ้นมาแทน ทำเช่นนี้วันละ 20 - 30 ครั้ง หรืออาจใช้ท่านอนคว่ำใช้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงยันให้ลำตัวลอยขึ้นสูงจากพื้นโดยไม่ให้ส่วนของสะโพกลอยตามขึ้นมา ค้างนาน 10 วินาที จึงผ่อนแขนทั้งสอง นอนราบกับพื้น ทำเช่นนี้วันละ 10 - 20 ครั้ง หรืออาจใช้ท่า

ยืนตรงปลายเท้าทั้งสองชิดกัน ค่อยๆ ก้มลงอย่างช้าๆ ให้ปลายนิ้วมือที่แตะข้างแตะพื้นค้างไว้นาน 5 วินาที แล้วจึงเงยขึ้นอย่างช้าๆ จนยืนตรง ทำสลับแขนไปมาวันละ 20 - 30 ครั้ง หากรู้สึกมีอาการตึงเวลาก้มลง ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอควร ก็จะช่วยลดอาการตึงที่ด้านหลังของขาได้ เพียงเท่านั้นกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลังของท่านก็จะอยู่ในสภาพ ที่มีความแข็งแรง อาการปวดหลังและคอก็จะมึนน้อยลง

หากเป็นเพียงอาการปวดเมื่อยหลังตั้งแต่บริเวณสะบ้า บ่า ต้นคอ หลังลามไปถึงบั้นเอวและสะโพก ก็พบได้มาก ด้วยสาเหตุกล้ามเนื้อถูกใช้งานนานจนเกิดอาการล้า วิธีแก้ไขง่ายนิดเดียวก็คือ ควรเปลี่ยนอิริยาบถ ออกกำลังกาย บิดเนื้อบิดตัวนิดหน่อยหรือปล่อยให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ผ่อนคลายแล้วก็โน้มตัวมาข้างหน้าให้กล้ามเนื้อได้ยืดคลายเล็กน้อย สามารถทำงานต่อได้อีก แต่ถ้าอาการปวดมีมากกว่านี้อาจจะใช้วิธีประคบด้วยความร้อนบริเวณที่ปวดสัก 10 - 20 นาที ก็จะช่วยให้มีการไหลเวียนของเลือดมาสู่บริเวณกล้ามเนื้อดีขึ้น อาการปวดก็จะบรรเทาแต่อาการปวดที่มีอาการอื่นๆ ได้แก่ มีการกลืนอาหารลำบาก ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายอ่อนแรง ปัสสาวะลำบาก มีอาการชาหรือเสียวไปที่ขา อาการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ หรือมีอาการอื่นร่วมด้วยได้แก่ ปวดศีรษะ ไข้สูง หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่น หรือมีสีสีแดงหากมีอาการเหล่านี้ก็อย่านิ่งนอนใจ ควรรีบไปพบแพทย์จะดีกว่า

