

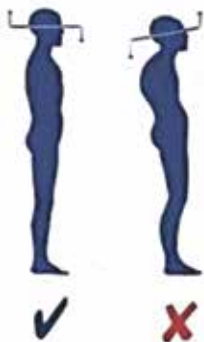


โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์  
สภากาชาดไทย

# ปวดคอ-ปวดหลัง



ป้องกันและรักษาได้ด้วยการใช้ท่าทาง  
อิริยาบถในการทำงานให้เหมาะสม  
ร่วมกับบริหารร่างกายสม่ำเสมอ



## การยืน

ยืนตัวตรง เก็บคาง  
คอตรงอกผายไหล่ผึ่ง  
เขม่วท้องเล็กน้อย  
\* ไม่ควรใส่ส้นสูง

**การยกของ**  
✓ ย่อตัวลงหลังตรง  
ถือของชิดตัว  
แล้วยืนขึ้น



## บริหารคอ

- ❖ ก้ม เงย เอียง หมุนคอ ขวา/ซ้าย ทำซ้ำ 2-3 รอบ
- \* ผู้สูงอายุหรือผู้ที่ปวดคอ **ไม่ต้องเงยหน้า** มาก



- ❖ ดึงศีรษะไปด้านข้างพอให้รู้สึกตึงคอด้านตรงข้าม นับ 1 - 10 → ทำซ้ำ 5 ครั้ง → สลับข้าง



## บริหารเพิ่มความแข็งแรง

- ❖ ออกแรง 40 - 50% ต้านกับมือนับ 1 - 10  
ทำหกทิศทาง: ก้ม เงย เอียง หมุน  
→ ทำซ้ำ 2 - 3 รอบ



## บริหารหลัง

### ยืดกล้ามเนื้อหลังและสะโพก

- ❖ นอนหงาย มือกอดใต้เข่า ดึงขาชิดอก ทำทีละข้าง หรือพร้อมกันสองข้าง ยืดค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

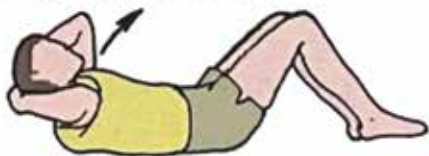


### ยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง

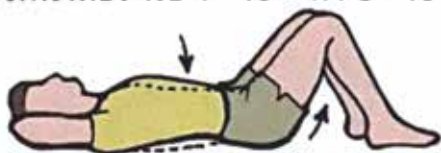
- ❖ นอนหงาย ชันเข่าหนึ่งข้าง ยกขาที่วางราบขึ้นสูง 1 ศอก นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง → สลับข้าง



- ❖ ชันเข่าทั้งสองข้าง ยกหัว เกร็งท้อง นับ 1-10 ทำ 5-10 ครั้ง



- ❖ นอนหงาย กดหลังแนบพื้น กระจกสะโพกขึ้น เกร็งหน้าท้อง นับ 1-10 ทำ 5-10 ครั้ง



## ยืดกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขา

- ❖ ชันเข่า กอดใต้ขาพับตามภาพ  
เหยียดเข่าตรง นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง  
→ สลับข้าง



## เมื่อมีอาการปวดหลัง

1. งดการยกของหนัก
2. ประคบอุ่นที่หลัง 20 - 30 นาที
3. นอนพักช่วงกลางวันประมาณ 30 นาที อาจรองหมอนใต้เข่า



4. กรณีปวดรุนแรงมาก หรือ ปวดร้าวลงขา หรือมีอาการชา-อ่อนแรง ควรปรึกษาแพทย์

ดูแลตนเอง  
ให้เพียงพอ  
ไม่ต้องพบหมอเพราะ:  
สุขภาพพอเพียง



## การนั่ง

- นั่งตัวตรง แก้วอี้มีพนักพิงและที่เท้าแขน
- ทำงานคอมพิวเตอร์  
วางศอกบนที่เท้าแขน ข้อมือตรง  
ตาห่างจากจอ 20-28 นิ้ว  
จอเอียง  $10^{\circ}$ - $20^{\circ}$



## ท่านอน

- ใช้เตียงหยუნพอดดี ไม่แข็งหรือนุ่มเกินไป  
หนุนหมอนรองศีรษะ ไม่หนุนเฉพาะคอ  
ไม่หนุนไหล่
- จัดลำตัวให้ตรง อาจก่ายหมอนข้างใน  
ท่าตะแคง ไม่ควรนอนคว่ำ (หลังแอ่น)



# ลุกจากเตียง

ชันเข่า ตะแคงตัว ใช้แขนยันตัวขึ้น (1 → 4)  
ส่วนการลงนอนก็ตะแคงตัวลงก่อนเช่นกัน  
(4 → 1)



## 🟢 หลีกเลียง

การนั่งหลับสัปหงกในรถ  
ควร ใช้หมอนรองคอขณะเดินทาง

## 🟡 หลีกเลียง

การแหงนหน้ามาก ๆ เช่น  
♦ สอยมะม่วง ♦ นอนให้ช่างสระผม  
♦ เปลี่ยนหลอดไฟในที่สูง

## 🟠 หลีกเลียง

การยกของหนัก  
ทำงานเอี้ยวตัว ก้มๆ เงยๆ  
การนั่งทำงานนานๆ  
ควร ลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ