เอกสารความปลอดภัย

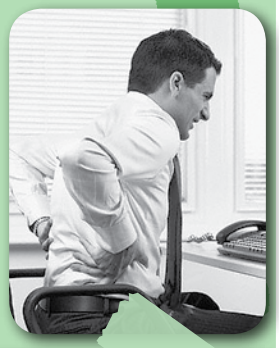
สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
22/22 หมู่ 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 53 ต่อ 500 - 507 โทรสาร 0-2448-9171
Web Site : http://www.oshthai.org E-mail : nice@labour.mail.go.th
สปท. – ม 072/2551

อาการปวดหลัง จะป้องกันได้อย่างไร?

ท่านเป็นคนหนึ่งที่เคยมีอาการปวดหลังหรือไม่ อาการปวดหลังเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้รับทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ และพบได้บ่อยในคนทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมและผู้ใช้แรงงานทั่วไปเป็นอาการที่ไม่รุนแรง แต่จะทำให้ผู้ที่มีอาการนั้นเจ็บและทรมาน บั่นทอนสุขภาพร่างกายจิตใจ ผู้ที่มีอาการปวดหลังมาก ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานและชีวิตความเป็นอยู่อย่างมากแม้แต่ผู้ที่มีอาการปวดไม่มากก็ตาม ดังนั้น จึงควรมาช่วยกันป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังทั้งในเรื่องของการควบคุมดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายมากขึ้นโดยปราศจากซึ่งการเกิดอาการปวดหลัง

โครงสร้างของกระดูกสันหลัง

หลังของเรามิได้ประกอบด้วยกระดูกชิ้นเดียวแต่ประกอบไปด้วยกระดูกสันหลัง ทั้งหมด 24 ชิ้น วางซ้อนกันตั้งแต่กระดูกสะโพก ถึงกระดูกศีรษะ ระหว่างกระดูกแต่ละชิ้นจะมีเนื้อนุ่มเหมือนฟองน้ำขั้นกลาง เรียกว่า **หมอนรองกระดูก** ซึ่งจะรับแรงกระแทกของกระดูกและเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังทำหน้าที่เป็นแกนกลางของร่างกาย กระดูกจะถูกยึดติดเป็นแนว โดยอาศัยกล้ามเนื้อและเอ็น การหดเกร็งกล้ามเนื้อหลังจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว



อาการปวดหลังเป็นอย่างไร

อาการปวดหลังเป็นอาการที่เกิดขึ้นบริเวณส่วนบั้นเอว หรือบริเวณหลังส่วนล่างไปจนถึงบริเวณขาและเท้าลักษณะอาการจะค่อย ๆ เป็นหรือเป็นแบบเฉียบพลัน และเมื่อเป็นแล้วใช้เวลาในการรักษาโดยมีช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 3-4 วัน จนถึงสัปดาห์หรือเป็นเดือน บางคนจะมีลักษณะอาการเป็นแล้วหายแล้วกลับมาเป็นอีกลักษณะไม่หายขาด

สาเหตุของการเกิดอาการปวดหลัง

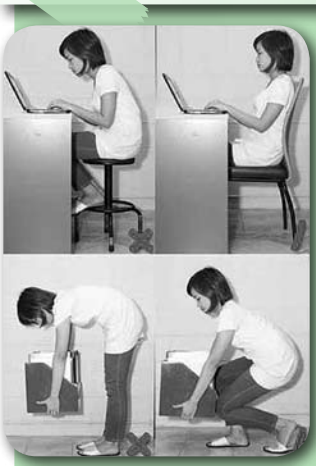
1. **อิริยาบถส่วนตัวที่ไม่ถูกต้อง** คือ อิริยาบถในการนั่ง ยืน นอน ทำให้กระดูกสันหลังอยู่ในท่าที่ผิดหรือเกิดความไม่สมดุลในการรับแรงของกล้ามเนื้อ
2. **อิริยาบถในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง** คือ การทำงานเบาแต่มีอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง คือ การทำงานเบาแต่มีอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง เช่น การต้องยืนเอื้อมเขย่งทำงาน การนั่งหลังคู้ยอง ๆ การยืนหลังงอ การนั่งทำงานในท่าที่ผิดเป็นเวลานาน การทำงานซ้ำซากจำเจเหล่านี้ เป็นสาเหตุทำให้เกิดแรงกดที่หมอนรองกระดูกผิดปกติ เกิดการเกร็งและเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

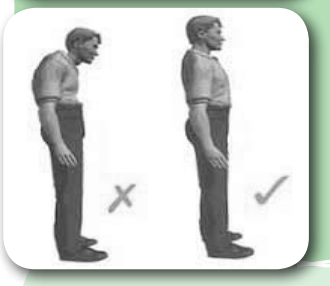
(ต่อ)

3. **การประสบอุบัติเหตุแล้วทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ส่วนหลัง** เช่น การตกจากที่สูง การถูกวัตถุหล่นหรือฟาดหลัง การถูกชนหรือกระแทกที่หลังจนเป็นเหตุให้กระดูกสันหลังหักหรือเกิดการอักเสบหรือบาดเจ็บของสันหลัง

4. **ความสั่นสะเทือน** มีการวิจัยพบว่า การสั่นสะเทือนตลอดร่างกายเป็นเหตุให้เกิดอาการปวดหลังได้ เช่น ผู้ที่ขับรถแทรกเตอร์ ขับรถ ยกของ เพราะจะทำให้เกิดการเสื่อมของกระดูกสันหลังเร็วขึ้น

สาเหตุที่ทำให้ปวดหลังข้างต้นเป็นเพียงสาเหตุใหญ่ ๆ ที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังแต่ท่านจะปลอดภัยจากอาการปวดหลังหากมีการจัดสถานที่ทำงานหรืออิริยาบถในการทำงานให้ถูกต้อง มีการบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอซึ่งไม่ยากลำบากในการฝึกฝนให้เกิดความเคยชินและปฏิบัติจนเป็นนิสัย ท่านจะเป็นผู้หนึ่งที่มีความสุขปราศจากความทุกข์ทรมานจากอาการปวดหลัง



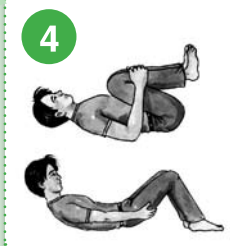


การป้องกันอาการปวดหลัง

1. **ปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน และหลีกเลี่ยงท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกวิธี** เช่น
   - ลักษณะของงานที่ทำต้องยกของหนักมากเป็นประจำให้ใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการใช้แรงคนยก
   - หากจำเป็นต้องยกของหนักโดยไม่มีเครื่องทุ่นแรงให้ดูว่าน้ำหนักที่จะยกนั้นเกินกำลังของตนเองหรือไม่ ถ้าหากเกินกำลังของตนเอง ให้หาคนเพิ่มในการช่วยยกของ
   - ยกของให้ถูกวิธี คือ งอเข่า แยกขาออกจากกัน ยื่นแขนออกไปยกของ หลังตรง ยกของด้วยกำลังขาโดยไม่ก้มลง ของที่ยกให้อยู่ใกล้ตัวมากที่สุด
   - หลีกเลี่ยงการยกของที่หนัก แล้ววางลงในระดับที่ต่ำกว่าเอว
   - ลักษณะงานที่ทำหากต้องนั่งทำงานนาน ๆ ควรนั่งทำงานบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงและมีความสูงพอที่เท้าสามารถวางบนพื้นได้
   - ลักษณะงานที่ทำหากต้องยืนทำงานนาน ๆ ควรจัดมีเก้าอี้ที่มีพนักพิงสำหรับนั่งพัก หรือจัดให้มีที่พักเท้า
   - หลีกเลี่ยงการยืนหลังค่อมหรือแอ่นหลังมากเกินไป

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง

1. นั่งบนเก้าอี้เท้าวางราบกับพื้น ผ่อนคลายคอ หลังพร้อมก้มตัวลงช้า ๆ ให้มือแตะพื้น ค้างในท่านี้ 5-10 วินาที ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นช้าๆ สู่ท่าเริ่มต้น
2. นั่งให้ฝ่าเท้าชนกัน ผ่อนคลายคอและหลัง พร้อมกับก้มตัวเหยียดมือไปข้างหน้าช้า ๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที ถ้าตึงบริเวณต้นขาด้านในมากไป ให้เหยียดขาออกไปด้านหน้าได้อีก
3. นั่งเหยียดขาไปกับพื้น ยกเท้าขวาไขว้ไปวางด้านข้างของเข่าซ้าย ใช้ศอกซ้ายดันเข่าขวาด้านนอกไว้ค่อย ๆ หมุนตัวไปด้านขวา มือขวาท้าวไปด้านหลัง ให้รู้สึกว่ากล้ามเนื้อลำตัวด้านซ้ายตึงค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วสลับทำอีกข้าง
4. นอนหงาย ค่อย ๆ ดึงเข่าทั้ง 2 ข้างมาชิดอกช้าๆ ค้างไว้ 10 วินาที จะรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่าง หากมีอาการปวดเข่าให้สอดมือทั้ง 2 ข้าง ตรงบริเวณข้อพับเข่า



TIP ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. เคลื่อนไหวไปแต่ละท่าอย่างช้า ๆ ห้ามกระชาก หายใจเข้าออกตามปกติ ระวังอย่ากลั้นหายใจ
2. อย่าฝืนหรือหักโหมเกินไป
3. ไม่ควรให้มีอาการปวดหรือเจ็บใด ๆ ในขณะที่ออกกำลังกาย
4. เพื่อให้ได้ผลที่ดีควรออกกำลังกายให้เป็นประจำ และสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที
5. ให้ทำท่าละ 10 ครั้ง ควรเริ่มต้นและจบด้วยการยืดกล้ามเนื้อทุกครั้ง