อาการปวดหลัง ปวดเอว แก้ไขได้ด้วยตนเอง

โดย น.อ.ปภัณศัก สายแจ้ง

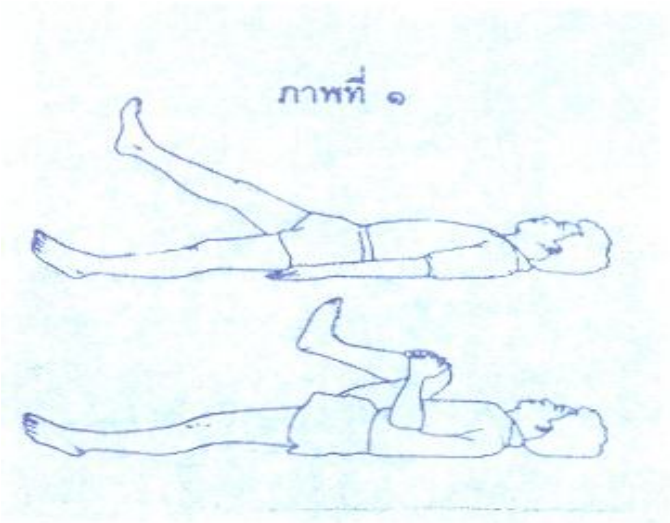
ท่านเคยเป็นแบบนี้บ้างไหม พอเลิกงานก็เกิดอาการล้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย บางคนรู้สึกเพลีย จนเมื่อกลับไปบ้านแล้วไม่อยากทำอะไรอีกเลย สิ่งหนึ่งที่ตามมาเนื่องจากนั่งทำงานนานๆ คือ การปวดหลัง ปวดเอว ถ้าใครเป็นดังนี้ วันนี้ผมมีวิธีการบริหารร่างกายมานำเสนอเพื่อแก้ไขอาการ ครับ..ตามมาเลย

การดัดตนแก้ปวดหลัง

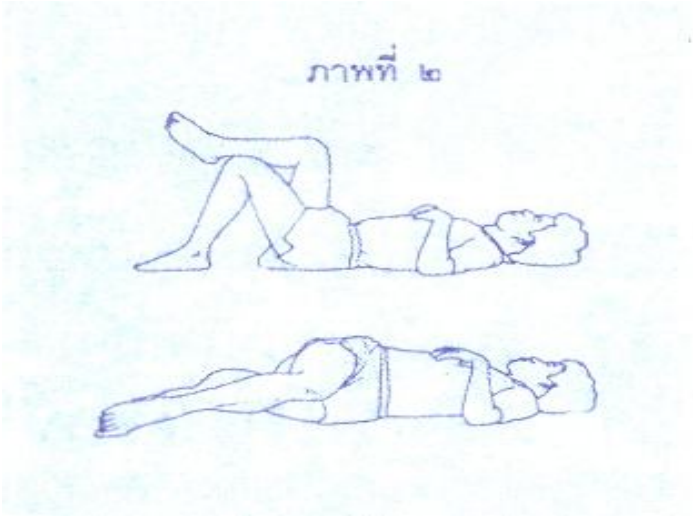
ปวดหลัง เป็นคำที่นิยมใช้เรียกกันทั่วไป มักหมายถึงอาการปวดหรือเจ็บบริเวณตั้งแต่ต้นคอถึงก้นกบ มักเกิดจากการนั่งหรือนอนไม่เหมาะสม หรือการยกของหนักเกินไป ทำให้ปวดและยอกบริเวณดังกล่าวได้ ผมมีคำแนะนำให้ผู้ที่มีอาการปวดหลัง (ซึ่งไม่ใช่เนื่องจากหมอนรองกระดูกเคลื่อนหรือมีหินปูนไปเกาะทับถูกเส้นประสาท) ใช้วิธีการดัดตนแบบง่ายๆ ก็ช่วยให้อาการปวดหายไปได้โดยไม่จำเป็นต้องนวด ท่าที่จะขอแนะนำมี 4 ท่า คือ

1. ท่าดึงเข่าชิดอก

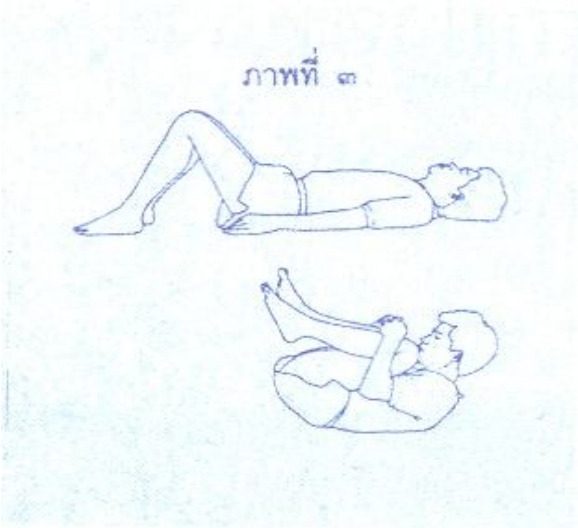
นอนหงายยกขา (ข้างเดียวกับที่ปวดหลัง) ขึ้นประมาณ 45 องศา แล้วงอเข่าเข้าหาอก เอามือทั้งสองดึงเข่าให้ชิดอก โดยขาอีกข้างวางราบกับพื้น เสร็จแล้วให้เหยียดขาออกไป ทำ 10 ครั้ง (ภาพที่ 1)



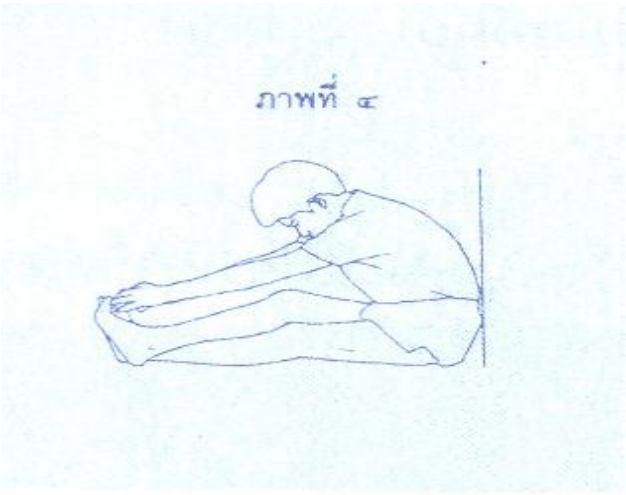
2. ท่าไขว่ห้างบิดเอว
นอนหงาย ชันเข่า ยกขา (ข้างเดียวกับที่ปวดหลัง) ขึ้นไขว่ห้าง เอามือช่วยโน้มให้เข่าไปติดพื้นด้านตรงข้าม หายใจเข้าออก 3 ครั้ง แล้วกลับอยู่ในท่าเดิม (ภาพที่ 2)



3. ท่ากอดเข่านอนหงาย
ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ยกเข่าทั้งสองเข้าหาอก ใช้มือทั้งสองดึงเข่าและยกศีรษะขึ้นให้คางชิดกับเข่า ทำ 10 ครั้ง (ภาพที่ 3)



4. ท่าเหยียดขา
ถ้าทำท่าที่ 1, 2, 3 แล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ให้นั่งเหยียดขา เอาหลังพิงฝาหรือเสาไว้ เอาขาข้างเดียวกับที่ไม่ปวดหลังไขว้ทับต้นขาอีกข้าง โน้มตัวไปข้างหน้าใช้มือทั้งสองจับปลายเท้าข้างที่เหยียดอยู่ ถ้าจับไม่ถึงให้ชันเข่าเอาแขนกอดเข่าข้างเดียวกับที่ไม่ปวดหลังไว้ มืออีกข้างจับปลายเท้าข้างเดียวกับที่ปวดหลัง ค่อยๆ เหยียดขาให้ตรงโดยที่มือยังจับปลายเท้าอยู่ เมื่อเหยียดสุดแล้วให้งอขากลับ ทำสลับกันประมาณ 10 ครั้ง (ภาพที่ 4)

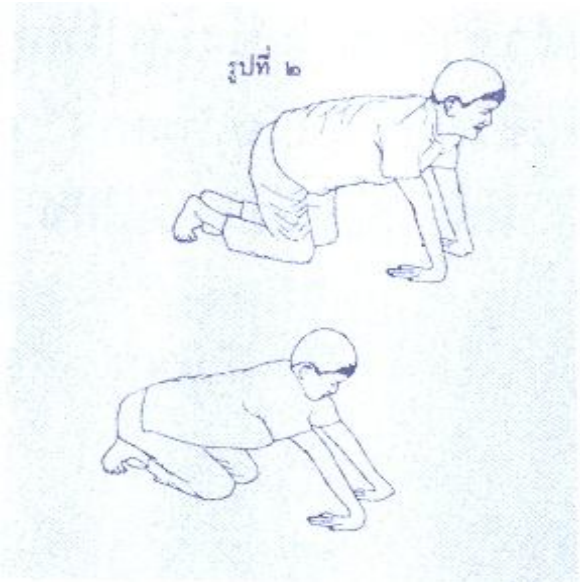


กายบริหาร คลายปวดหลัง ไหล่ แขน

มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้รับความเจ็บปวดเนื่องจากอาการเส้นตึงบริเวณลำตัวช่วงบน ซึ่งมีสาเหตุสำคัญเนื่องจากความเครียดในชีวิตประจำวัน นอกจากการนวดเพื่อให้เส้นสายต่างๆ คลายลงแล้ว ถ้าผู้ถูกนวดรู้จักบริหารกายเพื่อยืดเส้นที่ยืดให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นได้ จากท่าบริหาร นี้

1. นั่งคุกเข่า แล้วโน้มลำตัวไปข้างหน้าให้ต้นขาตั้งฉากกับพื้นเหยียดแขนทั้งสองข้างให้สุด ใช้ฝ่ามือวางบนพื้น แล้วค่อยๆ เคลื่อนตัวให้ก้นชิดส้นเท้าโดยฝ่ามือยังกดแนบกับพื้นท่านี้จะช่วยยืดเส้นบริเวณไหล่ แขน และสีข้าง เมื่อทำในครั้งแรกๆ ท่านอาจรู้สึกได้ถึงอาการตึงบริเวณไหล่ และแขน แต่เมื่อทำหลายๆ ครั้งเป็นประจำจะช่วยยืดเส้นให้หย่อนจนการตึงลดลง ท่านี้อาจทำโดยเหยียดแขนทีละข้าง ให้แขนอีกข้างงอศอกเล็กน้อย ทำท่านี้ประมาณ 15 วินาที

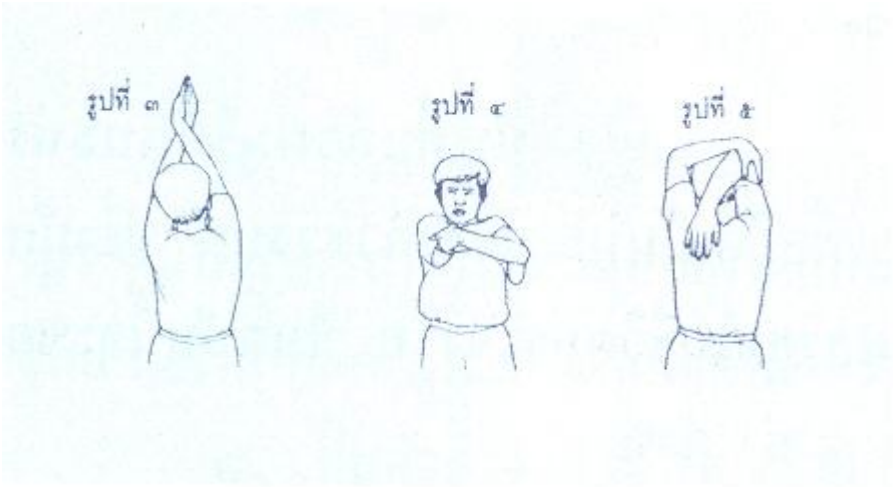
2. นั่งคุกเข่า โน้มลำตัวไปข้างหน้าให้ต้นขาตั้งฉากกับพื้น วางฝ่ามือ บนพื้นให้ปลายนิ้วหันเข้าหาตัว นิ้วหัวแม่มือหันออกข้างลำตัว แขนตั้งฉากกับพื้น แล้วค่อยๆ เคลื่อนตัวให้ก้นไปชิดส้นเท้า ท่านจะรู้สึกตึงเส้นแขนด้านหน้าและเอว ให้ทำท่านี้ประมาณ 15 วินาที



3. ยืนตัวตรง เหยียดแขนตรงเหนือศีรษะให้สุด พร้อมกับไขว้แขน ให้ฝ่ามือประกบกัน ค่อยๆ ยืดแขนเอนตัวไปข้างหน้าและข้างหลังช้าๆ หายใจเข้าลึกๆ ขณะเอนไปข้างหน้า จะช่วยยืดเส้นทางด้านนอกของแขนไหล่ และชายโครง ทำท่านี้ประมาณ 10 วินาที

4. ยืนตัวตรง งอข้อศอกไปข้างหน้า ใช้ฝ่ามืออีกข้างค่อยๆ ดันข้อศอกให้เข้าหาอก ท่านี้จะช่วยยืดเส้นบริเวณไหล่และหลัง ทำท่านี้ประมาณ 10 วินาที

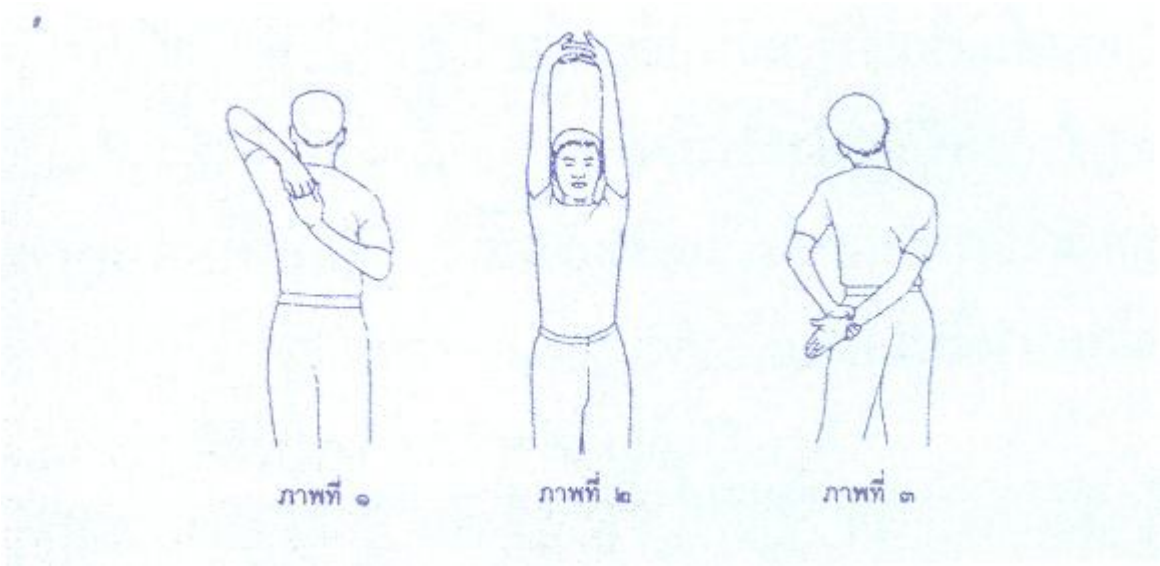
5. ยืนตัวตรง งอศอกไว้ที่ด้านหลังของศีรษะ ใช้มืออีกข้างดันข้อศอกไปข้างหลัง ท่านี้จะช่วยยืดเส้นไหล่และแขน ทำท่านี้ประมาณ 15 วินาที



6. ยืดตัวตรง ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นแล้วงอข้อศอก เพื่อจับกับมืออีกข้างหนึ่งตรงกลางหลัง เมื่อจับมือกันได้แล้ว ให้นิ่งไว้สักพัก แล้วผลัดทำอีกข้าง หากไม่สามารถจับกันได้ ให้ใช้ผ้าจับกันแทนมือ (ภาพที่ 1)

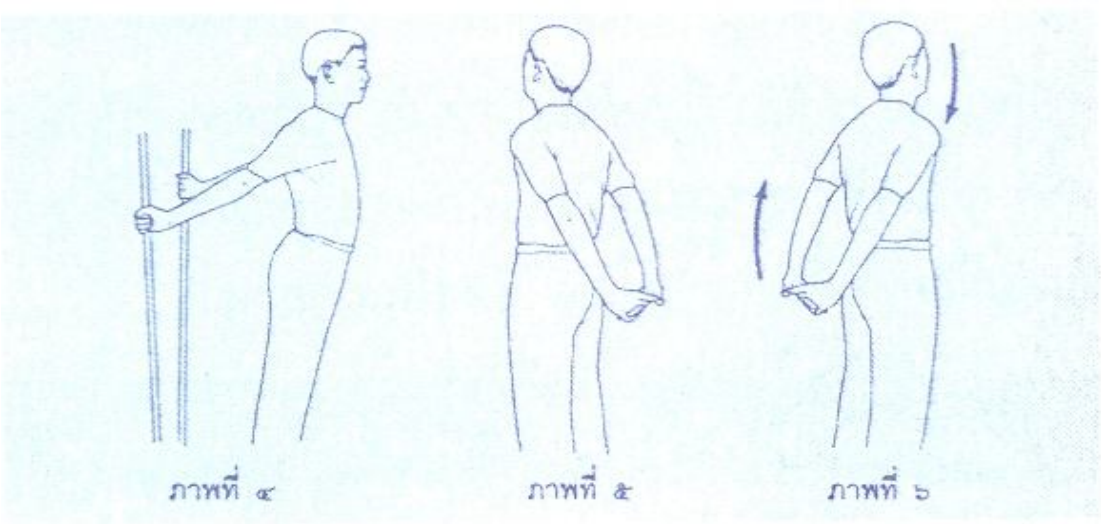
7. ยืนตัวตรง เหยียดแขนตรงไปข้างหน้าในระดับไหล่ ประสานนิ้วมือโดยให้ฝ่ามือหันออกไป ค่อยๆ ยกแขนขึ้น ให้มือที่ประสานกันอยู่เหนือศีรษะ (ภาพที่ 2)

8. ยืนตัวตรง ให้มือข้างซ้ายจับข้อมือขวาที่บริเวณหลัง เอียงคอไปข้างซ้ายพร้อมๆ กับดึงแขนข้างขวา นิ่งไว้สักพัก แล้วทำสลับกันอีกข้าง (ภาพที่ 3)



9. ยืนตัวตรง ใช้มือทั้งสองจับขอบประตูในระดับไหล่ ให้แขนทั้งสองเหยียดตรงไปด้านหลัง แล้วเอนตัวไปข้างหน้า ยืดหน้าอก เก็บคาง (ภาพที่ 4)

10. ยืนตัวตรง ประสานมือบริเวณหลัง ให้ฝ่ามือหันลงหาพื้น ค่อยๆ เหยียดแขนตรงพร้อมกับดันข้อศอกให้เข้าหากัน (ภาพที่ 5) แล้วยกแขนขึ้น ยืดหน้าอก เก็บคาง (ภาพที่ 6)



ท่าบริหารกายทั้งหมดที่แนะนำมานี้ให้ทำท่าละประมาณ 10-15 วินาที และระวังอย่ายืดเส้นด้วยความรุนแรง ค่อยๆ ทำ และทำเป็นประจำทุกวัน ท่านจะพบว่าอาการปวดหลัง ไหล่ และแขนที่เคยมีเป็นประจำ จะค่อยๆ ลดลงไป