



ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง แก้ปวดหลัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

บทความโดยแพทย์ : นพ. นิธิวุฒิ ปิ่นสิริวนนท์

อาการปวดหลังมีหลายสาเหตุ ส่วนหนึ่งอาจมาจากโรคเกี่ยวกับกระดูก เช่น หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน กระดูกหลังเสื่อม เป็นต้น และนอกจากตัวกระดูกเองแล้ว กล้ามเนื้อก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการปวดหลังได้ และพบเป็นส่วนใหญ่ว่าอาจเป็นจากกล้ามเนื้อตึง กล้ามเนื้อยึด ซึ่งการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง จะช่วยป้องกันภาวะกล้ามเนื้ออักเสบและอาการปวดหลังจากกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ การบริหารกล้ามเนื้อหลังอย่างถูกวิธี จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยประเภทนี้

ข้อควรปฏิบัติขณะออกกำลังกาย

- ไม่ยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกเจ็บ

- ในขณะที่ออกกำลังกาย หากมีอาการปวดหรือขาให้พักจนอาการกลับสู่สภาวะปกติ แล้วจึงค่อยออกกำลังกายต่อ

	ท่าที่ 1 การยืดกล้ามเนื้อหลัง ให้ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขาขึ้นทีละข้าง โดยให้ผู้ป่วยใช้มือ ทั้ง 2 ข้างจับที่บริเวณเข่า ดึงเข่าหาทรวงอกช้าๆ นับ 1-5 สลับซ้าย ขวา ถ้าอาการปวดดีขึ้น ให้ยกขาขึ้น พร้อมกันทั้ง 2 ข้าง ทำข้างละ 5 ครั้ง
	ท่าที่ 2 Pelvic tilt ให้ผู้ป่วยนอนหงายโดยชันเข่าทั้ง 2 ข้าง จากนั้นให้เคลื่อนไหวกระดูกเชิงกรานในท่าหมุนข้อสะโพกไปด้านหลังช้าๆ โดยเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังติดพื้น นับ 1-5 ค้างไว้ แล้วกลับมาในท่าเริ่มต้นทำ 5 ครั้ง
	ท่าที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ให้ผู้ป่วยนอนหงายบนพื้นนอนที่แข็งพอสมควร ชันเข่าข้างหนึ่งขึ้น ขาอีกข้างเหยียดตรง จากนั้นให้ยกขาข้างที่เหยียดขึ้นช้าๆ จนรู้สึกตึง นับ 1-5 ค้างไว้แล้วค่อยๆ เอาขาลงทำสลับข้างซ้ายขวา ทำข้างละ 5 ครั้ง
	ท่าที่ 4 ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้อง นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น แล้วยกขาทั้ง 2 ข้าง รวบไปกับพื้นเตียงแขนทั้ง 2 ข้างวางข้างลำตัว เริ่มต้นออกกำลังกายโดยยกศีรษะและไหล่ให้พ้นพื้นเตียง เก็บคางและยื่นมือทั้ง 2 ข้างไปแตะหัวเข่า นับ 1-5 แล้วค่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้นทำ 10 ครั้ง
	ท่าที่ 5 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง นอนคว่ำแล้วค่อยๆ เลื่อนแขนท่อนล่าง และศอกเข่าหาลำตัว จนข้อศอกเข่ามาอยู่ใต้ไหล่ และนำหน้าหัวท่อนบนวางลงบนข้อศอก และแขนท่อนล่าง จะทำให้ลำตัวท่อนบนอยู่ในท่าแอ่น ส่วนสะโพกและขายังติดพื้นอยู่ ทำค้างไว้ 1-2 นาที ทำ 3-5 ครั้ง
	ท่าประยุกต์ (กรณีปวดมากไม่ควรทำ) นอนคว่ำแขนวางข้างลำตัวในระดับหัวไหล่คล้ายการวิดพื้นแล้วค่อยๆ ดันตัวขึ้นมา โดยออกแรงเหยียดแขนเท่านั้น ไม่ออกแรงที่กล้ามเนื้อหลัง ทำนี้หลังส่วนบนจะถูกยกขึ้น ในขณะที่สะโพกและขายังติดอยู่กับพื้นค้างไว้ นับ 1-5 ค่อยกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 5 ครั้ง



ท่าที่ 6 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อหลัง

นั่งราบกับพื้นวางขาทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้าให้เข่าตึง ค่อยๆ

ก้มขยับเฉพาะบริเวณสะโพก เหยียดแขนทั้ง 2

ข้างไปแตะที่ขาให้ได้ระยะไกลที่สุด โดยที่เข่าไม่งอ

จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง นับ 1-5 ค้างไว้แล้วกลับที่เดิม ทำ 5 ครั้ง



ท่าที่ 7 ทำเหยียดข้อสะโพก นอนคว่ำมือทั้ง 2 ข้าง ยกขาขึ้นตรงๆ

ทีละข้างให้พนักพื้นเตียง นับ 1-5 แล้วค่อยๆ เอลองทำซ้ำ 5 ครั้ง

แล้วสลับทำอีกข้าง