

การบริหารหลังการรักษา สำคัญกับโรคกระดูกสันหลัง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

นอกจากการปรับท่าทางในชีวิตประจำวัน ที่จะเลี่ยงต่อการปวดหลังแล้ว การออกกำลังกาย หรือการบริหารร่างกายหลังเข้ารับการรักษาโรคกระดูกสันหลังจากการผ่าตัดถือว่ามีความสำคัญ เพื่อให้ผู้ป่วยมีกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง มีความแข็งแรง ช่วยลดแรงกดที่กระดูกสันหลัง และทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บน้อยลง แต่ก่อนที่จะทำกายบริหารเพื่อความปลอดภัย และรับทราบถึงท่าที่ถูกต้อง ผู้ป่วยจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ผู้ป่วยที่ผ่านการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนล่างนั้นใน 24-48 ชั่วโมงแรกหลังการผ่าตัด ควรลุกเดินให้เร็วที่สุด รวมไปถึงการฝึกหายใจ และเรียนรู้วิธีการใส่อุปกรณ์ช่วยพยุงหลังที่ถูกต้องจากแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด รวมไปถึงการประคบเย็นและใน 1-3 สัปดาห์แรก สามารถนั่ง ยืน เดิน ขึ้นลงบันไดได้ ในท่าที่ถูกต้อง โดยแต่ละท่าจะทำได้นานไม่เกิน 30 นาที หรือทำแต่ละกิจกรรมข้างต้นเท่าที่ทำได้

แต่ยังคงต้องใส่อุปกรณ์ช่วยพยุงหลังอยู่ประมาณ 1 เดือนแรก

การออกกำลังกายหลังการรักษาโรคกระดูกสันหลัง

สัปดาห์ 0-2 สามารถออกกำลังกายได้แบบเบาๆ แต่หากมีอาการปวดหลังขณะทำหรือร้าวลงขาให้หยุดพักทันที โดยมีท่าดังนี้

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง นอนราบกับพื้นชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง หายใจเข้าทางจมูกหายใจออกทางปากยาว พร้อมกับเกร็งหน้าท้องส่วนล่าง



2. ทำกระดกข้อเท้าขึ้น-ลง โดยนอนราบกับพื้นพร้อมกระดกข้อเท้าชี้หาเพดาน กระดกปลายเท้าลงหาพื้น ทั้งสองข้าง ทำค้างไว้ 5-10 วินาที ในแต่ละท่า



3. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา นอนราบกับพื้นลากเท้าโดยอเข่างอสะโพกขึ้นและลากลง ให้ทำสลับข้าง



4. ทำบริหารกล้ามเนื้อสะโพก นอนราบกับพื้นกางสะโพกด้านข้างแล้วดึงกลับเข้ามา ทำสลับข้าง



สัปดาห์ 2-4 ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 เริ่มมีการยืดกล้ามเนื้อหลังและขาได้ ดังนี้

1. ทำยืดหลังส่วนล่าง นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกทีละข้าง ให้มีความรู้สึกตึงบริเวณหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นให้ทำสลับข้าง



2. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง นอนหงายชันเขาสองข้าง
บิดขาไปด้านเดียวกัน ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นทำสลับขวาซ้าย



3. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นอนหงายนำผ้าขนหนูคล้องปลายเท้า
ยกขาขึ้นทีละข้าง ออกแรงดึงผ้าเข้าหาตัว
ขอเทากระดกขึ้นให้มีความรู้สึกตึงต้นขาด้านหลัง ค้างไว้ 5-10 วินาที



4. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า นอนคว่ำเอาหมอนรองใต้ท้อง
งอขาทีละข้างดึงขาให้ชิดเข้าหาลำตัว ค้างไว้ 5-10 วินาที

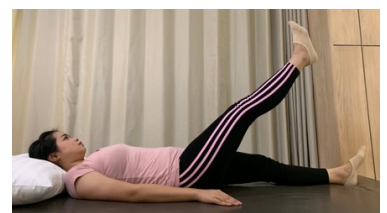


สัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป สามารถเริ่มการออกกำลังกาย
เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง และสามารถยืดกล้ามเนื้อหลังได้ ทั้งนี้
ในแต่ละท่าออกกำลังกาย ขณะทำต้องไม่มีอาการเจ็บหลัง และระวังอย่าให้หลังแอ่นหรือหลังอ้อมมากเกินไป

1. ทำยืดหลังส่วนล่าง
นอนหงายยกขาไขว้ตรงข้ามพร้อมบิดลำตัวไปพร้อมกัน ค้างไว้ 5-10
วินาที จากนั้นทำสลับข้าง



2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นอนหงายยกขาสูงทีละข้าง ค้างไว้ 5-10
วินาที



3. ทำเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบน
นอนหงายชันเขาสองข้าง
วางแขนราบกับพื้นเตียงยกศีรษะและสะบักขึ้นให้พื้นเตียงเล็กน้อย ค้างไว้
5-10 วินาที



4. ทำออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าท้อง
นอนหงายชันเขาสองข้าง นำมือซ้ายแตะที่เขาวาง
ส่วนมือขวาวางราบกับพื้นเตียง ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นทำสลับข้าง



5. ทำออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง
นอนคว่ำหมอนรองใต้ท้อง เหยียดขาตรงยกขึ้นทีละข้าง
ขาซ้ายสลับกับขาขวา จากนั้นให้ยกแขนขึ้น ทีละข้างสลับซ้ายขวา
เมื่อกกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น สามารถทำให้ยกขึ้น
โดยการให้ยกแขนกับยกขาตรงข้าม พร้อมกัน ค้างไว้ 5-10 วินาที
จากนั้นทำสลับข้าง



6. ทำเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว
นอนหงายวางแขนราบกับเตียง ยกสะโพก ยกก้นขึ้นให้พ้นเตียง ค้างไว้ 5-
10 วินาที



7. ทำออกกำลังกายหลังและยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง
นอนคว่ำเอาหมอนรองใต้ท้องให้หลังไม่แอ่น
ตั้งศอกจากนั้นใช้มือยันลำตัวขึ้น ค้างไว้ 5-10 วินาที



หลังจาก 6 สัปดาห์สามารถออกกำลังกายเบาๆ และทำกิจกรรมอื่นๆ ได้ อาทิ ปั่นจักรยานที่มีพนักพิง เดินบนลู่วิ่ง
ประมาณ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 4 วัน
และควรเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระแทกต่ออวัยวะส่วนต่างๆ เช่น
กิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องออกแรงวิ่ง กระโดด อาทิ ฟุตบอล กอล์ฟ โบว์ลิ่ง เป็นต้น

หมายเหตุ: ข้อมูลนำมาจาก คำแนะนำการออกกำลังกายหลังการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู