

ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ไกลจากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

ในการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา มักหนีไม่พ้นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่งและนอน และท่าทางเหล่านี้มีผลกระทบต่อโครงสร้างร่างกายเป็นอย่างมาก หากมีพฤติกรรมยืน เดิน นอน นั่งทำงานไม่ถูกท่า หรือยกของหนักด้วยท่าที่ไม่เหมาะสม อาการปวดเมื่อยหลังจากท่าเหล่านี้เมื่อปล่อยไว้นานๆ มักเป็นการสะสมความผิดปกติให้กับร่างกาย และก่อให้เกิดโรคในที่สุด โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับกระดูกสันหลัง อย่างโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท เช่นนั้น การตระหนักถึงอิริยาบถที่ถูกต้อง จึงมีส่วนสำคัญให้เราห่างไกลโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้

ท่าเดิน ท่ายืน

ท่าเดินที่ถูกต้องนั้น สังเกตง่าย ๆ คือตอนลงน้ำหนักขาด้านใน กล้ามเนื้อขาด้านนั้นต้องหดตัว ส่วนการยืนที่ถูกวิธีอาจจะต้องฝึกให้มีความคุ้นชิน เริ่มต้นจาก เท้าทั้งสองข้าง กางอยู่ในระดับเดียวกันกับสะโพก ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปทางด้านหน้า การลงน้ำหนักให้ลงฝ่าเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน โดยน้ำหนักจะลงด้านนอกของฝ่าเท้า และเข่าเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้ไม่ให้แรงกดไปรวมกันที่หลัง ลำตัวยืดตรง ไม่ควรยืนในท่าเดียวนาน ๆ ควรขยับตัวเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ หรือยืนลงน้ำหนักบนขาข้างใดข้างหนึ่งสลับกัน หรือสลับเท้าวางเท้าบนโต๊ะเล็กๆ ที่สูงประมาณ 1 คืบ หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูงมากกว่า 1 นิ้ว

ท่านั่ง

หากเลือกเก้าอี้ได้ ให้เลือกที่เหมาะสมกับสรีระของเรา สามารถปรับระดับสูงต่ำได้ มีที่พนักแขน และมีพนักพิง โดยท่านั่งที่ถูกต่อนั้น ต้องให้ก้นชิดกับพนักพิง เวลานั่งเก้าอี้เข่าต้องอยู่ระดับเดียวกันกับสะโพก หรือต่ำกว่าเล็กน้อย เพื่อลดความตึงส่วนล่าง ไม่นั่งกมตัวหรือเอนตัวไปด้านหลังมากเกินไป เท้าวางกับพื้นพอดีเต็มเท้า ขอเท้าไม่ตักหรือลอยจากพื้น ยืดลำตัว อาจใช้หมอนรองด้นที่เอวเพื่อให้หลังช่วงล่างแอ่นเล็กน้อย และเวลานั่งทำงานใช้คอมพิวเตอร์ ขอมือต้องอยู่ระดับเดียวกับข้อศอก หากเก้าอี้มีที่พนักแขนก็ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อไม่ต้องทำงานหนักมากไป



ท่านอน

ท่านอนหงายนั้นน้ำหนักตัวเราจะกระจายไปทั้งแผ่นหลัง ไม่มีการกดทับที่ใดเป็นพิเศษ กระดูกสันหลังก็อยู่ในแนวตรง เวลานอนควรมีหมอนเล็กๆ รองใต้เข่า เพื่อให้สะโพกงอเล็กน้อย หมอนหนุนศีรษะต้องหนุนตรงคอ ศีรษะต้องอยู่แนวเดียวกันกับลำตัว บางท่านที่มีปัญหาเรื่องการหายใจสามารถนอนตะแคงกอดหมอนข้าง โดยขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอขาบนหมอนข้าง ไม่ควรนอนคว่ำ และนอนคุดคู้ เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่น เสื่อม ทำให้ปวดหลังมากขึ้น

ในการลุกจากเตียงไม่ควรลุกขึ้นมาทันที หรือสปริงตัวลุกขึ้นมาตรงๆ เพราะจะต้องใช้กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องมาก อาจทำให้ปวดหลังได้ หากนอนหงายอยู่ให้งอเข่า ตะแคงตัว โยคอศอกและมียันตัวขึ้นในขณะที่หอยเท้าทั้ง 2 ข้าง ลงจากเตียง พร้อมดันตัวขึ้นมาในท่านั่งตรงได้ โดยให้เท้าวางราบบนพื้นแล้วจึงค่อยลุกขึ้น

ท่ายกหรือย้ายของ

การยกของในท่าที่ไม่ถูกต้องและหนักเกินไปเป็นสาเหตุหลักของอาการปวดหลัง เพื่อลดอาการบาดเจ็บที่จะเกิดกับกระดูกสันหลังส่วนล่างได้ ควรยกของหรือกมให้ถูกต้อง ในกรณีที่ของวางอยู่ต่ำกว่าระดับสะโพก ต้องพยายามให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลาที่ยกของ ไม่ควรกมหลังยกสิ่งของในท่าที่เข่าเหยียดตรงหรือบิดเอี้ยวตัว โดยให้ยื่นหลังตรง ขาางออกเล็กน้อย งอเข่า ย่อตัวลงจนกระทั่งมาอยู่ในท่านั่งยองๆ จากนั้นหยิบสิ่งของที่ต้องการ ถาดของนั้นหนักตมของขึ้นนั้นชิดแนบลำตัว และค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยกำลังขา โดยให้หลังตรงอยู่ตลอดเวลา เมื่อต้องถือสิ่งของ 2 ชิ้น ให้ถือข้างละ 1 ชิ้น เพื่อสร้างความสมดุลและไม่ทำให้หลังข้างใดข้างหนึ่งทำงานหนักเกินไป



เพียงแค่หันมาใส่ใจท่าเหล่านี้กันสักนิด นอกจากจะช่วยเสริมบุคลิกแล้ว ยังลดอาการปวดเมื่อย และที่สำคัญควรหมั่นออกกำลังกาย ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ก็จะทำให้ห่างไกลโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลังได้อีกด้วย