

7 พฤติกรรมเสี่ยงปวดหลังเรื้อรัง ไม่อยากทรมาน ควรเลี่ยง



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกสันหลัง

บทความโดยแพทย์ : นพ. สิทธิพงษ์ สุทธิอุดม

เคยสังเกตตัวเองบ้างหรือไม่ว่า ทำไมอาการปวดหลังนั้นไม่หายสักที หรือเป็นๆ หายๆ ซึ่งสาเหตุของการปวดหลังเรื้อรังนี้เกิดจากพฤติกรรมของตัวเอง โดยเราอาจจะทำไปโดยไม่รู้ตัว และเป็นพฤติกรรมประจำวันที่หลายคนมองข้ามกันอยู่บ่อยครั้ง เรามาดูพฤติกรรมเสี่ยงของโรคปวดหลังกันว่ามีอะไรบ้าง เพื่อจะได้เลิกพฤติกรรมเหล่านั้น มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับกระดูกสันหลังตามมาได้

1. **น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน** หลายคนอาจยังสงสัยว่าการมีน้ำหนักตัวที่มากหรืออ้วนเกี่ยวข้องกับอาการปวดหลังเรื้อรัง ซึ่งการมีน้ำหนักตัวที่อ้วนมาก จะทำให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลังต้องรองรับน้ำหนักมากอยู่ตลอดเวลา ยิ่งน้ำหนักมากเท่าไร กระดูกสันหลังก็ต้องรองรับน้ำหนักมากขึ้นเท่านั้น นานวันเข้า

กระดูกสันหลังก็จะเสื่อมก่อให้เกิดอาการปวดหลังเรื้อรังได้นั่นเอง

- 2. ผู้หญิงที่ใส่รองเท้าส้นสูงมากกว่า 2 นิ้ว** รู้ไหมภายใต้ความสวยงามนี้ กลับทำให้คุณต้องกลับมาบ่นปวดด้วยอาการปวดหลังอยู่บ่อยครั้ง เนื่องจากกล้ามเนื้อหลังและบริเวณสะโพกต้องทำงานหนัก เพื่อพยุงตัวเองไม่ให้ล้มไปข้างหน้า หากใส่เดิน หรือยืนนานๆ หลายชั่วโมงต่อวัน จะทำให้ปวดหลังเรื้อรังได้ หากต้องใส่อยู่บ่อยๆ เพราะเกี่ยวกับการทำงานเวลาพักกลางวันหรือหลังเลิกงาน ให้เปลี่ยนมาใส่รองเท้าส้นเตี้ยแทน ก็จะสามารถช่วยลดอาการปวดหลังได้
- 3. นั่งท่าเดิมนานเกินไป** การนั่งท่าเดิมเป็นระยะเวลาาน ไม่ต่างอะไรกับการทำพฤติกรรมซ้ำๆ โดยเฉพาะการนั่งหน้าจอบนโต๊ะทำงานของหนุ่มสาวออฟฟิศในปัจจุบัน เป็นผลทำให้กล้ามเนื้อลำ เพราะกล้ามเนื้อของเราต้องทำงานอยู่เพียงกลุ่มเดียว มัดเดียว ซ้ำไปซ้ำมา ก่อให้เกิดอาการลา ออาการอักเสบ และปวดหลังตามมา อาจทำให้เป็นภาวะออฟฟิศซินโดรมหรือ โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้
- 4. การนั่งไขว่ห้าง** นอกจากการนั่งท่าเดิมซ้ำเป็นเวลานานแล้ว การนั่งไขว่ห้างถือว่าเป็นท่านั่งที่มีผลต่อกระดูกสันหลังโดยตรงเช่นกัน ก่อให้เกิดการกดทับของก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกสันหลังและบริเวณอุ้งเชิงกรานคดงอได้
- 5. สะพายกระเป๋าใบใหญ่** การที่ต้องสะพายกระเป๋าใบใหญ่ และหนักอยู่ตลอดเวลาเป็นประจำทุกวัน มีส่วนทำให้คุณปวดหลังเรื้อรังได้ เพราะการสะพายกระเป๋าแบบข้างเดียวไหลข้างที่สะพายกระเป๋า จะยกสูงขึ้นทำให้ปวดไหล่ และร่างกายต้องเอียงไปด้านตรงข้ามเพื่อรักษาสมดุล กล้ามเนื้อหลังจึงทำงานหนัก ทำให้ปวดหลัง ปวดเอว
- 6. ที่นอนแข็งหรือนุ่มเกินไป** เคยไหมที่เวลาคุณตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วมีอาการปวดหลังตามมา ทำให้เข่าที่สึดเสกลับไม่สึดเสเอาเสียเลย ซึ่งสาเหตุนี้มาจากการเลือกที่นอนที่นุ่ม หรือแข็งจนเกินไป ส่งผลให้กล้ามเนื้อ กระดูกโดยเฉพาะกระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะคดงอนานๆ ทำให้ปวดเมื่อยตัวและปวดหลัง ดังนั้น ที่นอนจึงควรมีความนุ่มหรือแข็งพอดีๆ ในส่วนของหมอนควรรองคอได้พอดี และหากชอบนอนตะแคง หมอนที่หนุนควรสูงพอที่จะไม่ให้ไหล่ถูกกดทับเป็นเวลานานเช่นกัน
- 7. การสูบบุหรี่** ไม่เพียงจะส่งผลต่อสุขภาพปอดของตัวเอง และคนรอบข้างแล้ว สารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยง กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง และหมอนรองกระดูกสันหลังด้านนอกมีปัญหา ไม่สามารถนำพาออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงอวัยวะดังกล่าวได้อย่างเต็มที่ ทำให้หมอนรองกระดูกขาดออกซิเจน ทั้งนี้หมอนรองกระดูกจะเสื่อมหรือยุบตัวเร็วกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ หากไม่ลดการสูบบุหรี่ลง โอกาสที่จะเกิดอาการปวดหลังเรื้อรังก็ย่อมมีมากขึ้นเรื่อยๆ

อย่างไรก็ตาม หากเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว แต่ยังคงปวดหลังไม่หายสักที ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และแก้ไขให้ทันที่ที่จะได้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการปวดหลังเรื้อรังอีกต่อไป

br>

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย

