



ปวดหลัง

น.ต.หญิง พนอชวัญ เกษะนันท์

หัวหน้าแผนกสรีรวิทยาและประวัติ กองสรีรวิทยาและวิจัย โรงเรียนนายเรือ

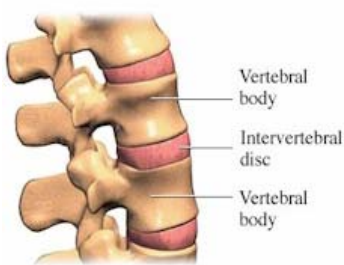
หากคุณไม่เคยต้องทุกข์ทรมานจากอาการปวดกล้ามเนื้อในบริเวณต่าง ๆ อาทิ คอ ป่า ไหล่ สะบัก หลัง ฯลฯ นับว่าคุณเป็นคนหนึ่งที่โชคดีมาก เพราะโดยเฉลี่ยแล้ว คนในวัยผู้ใหญ่ถึง ๘๐ % ต้องทรมานจากการปวดหลัง คนวัยหนุ่มสาวยังติดอันดับมากถึง ๓๐ % แต่ถ้ามีอาการปวดหลังอย่างต่อเนื่องและเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ คุณอาจมีอาการของ “โรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง” ซึ่งหากปล่อยไว้นานโดยไม่รักษาให้ถูกวิธี จะทำให้มีอาการมากขึ้น จนเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคปวดศีรษะเรื้อรัง โรคไมเกรน โรคความดันโลหิตสูง อาการนอนไม่หลับ กล้ามเนื้ออ่อนแรง โครงสร้างร่างกายผิดปกติ เป็นต้น

“หลัง” เสาหลักของร่างกาย



หลังหรือกระดูกสันหลังที่มีสภาพดี เมื่อมองดูทางด้านหลังต้องอยู่ในลักษณะเป็นแนวตรงไม่คดงอ แข็งแรง เคลื่อนไหวได้คล่องตัว ไม่มีอาการเจ็บปวดขณะเคลื่อนไหว มีหน้าที่สำคัญคือ ช่วยรองรับลำตัวส่วนบน ค้ำครองไขสันหลัง และมีการเคลื่อนไหวที่ดี

หลังส่วนล่าง (ส่วนบั้นเอว) ประกอบด้วยกระดูกสันหลัง ๕ ชั้น หมอนรองกระดูก เส้นประสาท กล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อที่เกี่ยวข้อง (Cervical, Thoracic, Lumbar, Sacrum and Coccyx)



กระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูกส่วนบั้นเอว (Lumbar) เป็นส่วนที่รับน้ำหนักมากที่สุด ดังนั้น หลังที่แข็งแรง จะต้องมิกกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงมาก

นายแพทย์นันทเดช หิรัญญูจิตติ ศัลยแพทย์ปวดหลังและข้อ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้กล่าวว่า เหตุผลหนึ่งที่ทำให้อาการปวดหลังนั้นหายยาก เนื่องจากหลังเปรียบเสมือน “เสาหลัก” ของร่างกาย

โดยมิกกล้ามเนื้อหลังและเส้นเอ็นต่าง ๆ ทำหน้าที่รับน้ำหนักส่วนใหญ่เรียกว่า ทุกการเคลื่อนไหวล้วนเกี่ยวข้องกับหลังทั้งสิ้น “แท่งกระดูกสันหลังประกอบไปด้วยกระดูกสันหลังเรียงตัวซ้อน ๆ กันมากกว่า ๓๐ ปล้อง เกิดเป็นช่องซึ่งล้อมรอบและปกป้องไขสันหลัง และมีเส้นประสาทโยงใยเข้าออกจากไขสันหลังผ่านทางช่องกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังแต่ละปล้องถูกยึดติดกันด้วยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ โดยระหว่างกระดูกแต่ละปล้องนั้นจะมีหมอนรอง ซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวรับแรงกระแทกไม่ให้กระดูกแต่ละปล้องกระทบกันเมื่อเดินหรือกระโดด”

กลไกของการปวดหลัง

อาการเจ็บปวดเกิดขึ้นเนื่องจากปลายเส้นประสาทได้รับการกระตุ้นหรือระคายเคือง จึงส่งสัญญาณไปยังไขสันหลังและส่งต่อเข้าสู่สมอง ซึ่งเป็นแหล่งรับและส่งความรู้สึกไปทั่วร่างกาย

สมองเมื่อรับความรู้สึกเจ็บปวด จะส่งสัญญาณไปยังอวัยวะส่วนที่เกี่ยวข้องในการทำให้เกิดความเจ็บปวด เพื่อยับยั้งการเคลื่อนไหว ในขณะที่เดียวกันจะเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลังร่วมด้วย เป็นผลให้หลังเคลื่อนไหวอย่างยากลำบาก

เนื่องจากกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูก เอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อมีปลายประสาทมาเลี้ยงมากมาย ดังนั้น โอกาสเกิดปวดหลังจึงมีได้หลายสภาวะ เช่น จากความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาในชีวิตประจำวัน กล้ามเนื้อลำตัวอ่อนกำลัง หรือการทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้อง

สาเหตุของการปวดหลัง

๑. อิริยาบถหรือท่าที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย หรืออ้วนเกินไป
๒. หลังเคล็ด หลังแพลง
๓. หมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน
๔. การเสื่อมสภาพของกระดูกสันหลัง
๕. การเกิดพังผืดยึดติดกระดูกสันหลัง (หลังแข็ง)
๖. กลุ่มอาการเจ็บปวดเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ
๗. อารมณ์ตึงเครียด
๘. สาเหตุอื่น ๆ เช่น มีโรคเกี่ยวกับอวัยวะภายในบางอย่าง เช่น โรคไต มดลูกอักเสบ ต่อมลูกหมากโต กระดูกสันหลังคด หรือท่านที่มีโครงสร้างกระดูกสันหลังพิการมาแต่กำเนิด

การรักษา

การรักษาโรคปวดหลังและคอส่วนใหญ่ อาจรักษาให้หายได้โดยไม่ต้องใช้วิธีที่ซับซ้อนนักเพียงพักผ่อนประมาณ ๒-๓ วัน รับประทานยาแก้ปวดร่วมกับประคบเย็นเพื่อลดอาการบวม และการหดเกร็งของกล้ามเนื้อก็จะดีขึ้นภายใน ๒ สัปดาห์ สำหรับอาการปวดหลังเรื้อรัง แพทย์จำเป็นต้องใช้วิธีการรักษา ที่ครอบคลุมหลายด้านมากขึ้น โดยอาจรวมการทำกายภาพบำบัด และการจัดการความปวดเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษาด้วย

ในภาวะปกติกระดูกสันหลังจะมีความยืดหยุ่นและโค้งงอได้ แต่การบาดเจ็บที่หลังและภาวะหมอนรองกระดูกเสื่อม เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้หลังแข็ง ขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้ปวดรุนแรงและเรื้อรัง ซึ่งในกรณีนี้แพทย์อาจทำการผ่าตัดเปลี่ยนหมอนรองกระดูกสันหลังให้ผู้ป่วย

คน (นั่งโต๊ะ) ทำงานเสี่ยงกับโรคปวดหลังเรื้อรัง



นายแพทย์นภดล ไชยเชื้อ ผู้อำนวยการศูนย์รักษาไมเกรนและโรคปวดเรื้อรัง Doctor Care กล่าวว่า เมื่อก่อนโรคปวดหลังมักเป็นเฉพาะคนแก่ แต่ตอนนี้ ๓๐% ในคนหนุ่มสาว วัยทำงาน มีอาการปวดหลัง สาเหตุเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาด ๐.๕-๑ เซนติเมตร ที่เรียกว่า “Trigger Point” หรือจุดกดเจ็บจำนวนมากซ่อนอยู่ในกล้ามเนื้อ หรือเยื่อพังผืด ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อนั้นขาดเลือดและออกซิเจนเข้าไปเลี้ยง เกิดการอักเสบและการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณนั้น ส่วนสาเหตุที่คนหนุ่มสาวเป็นกันมาก และโรคนี้ไม่ไป سراeng ตอนอายุมาก นั้นเพราะการใช้คอมพิวเตอร์ของคนในยุคปัจจุบันเป็นตัวเร่งให้เกิดโรค เพราะลักษณะงานทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวต่อเนื่องนาน ๆ

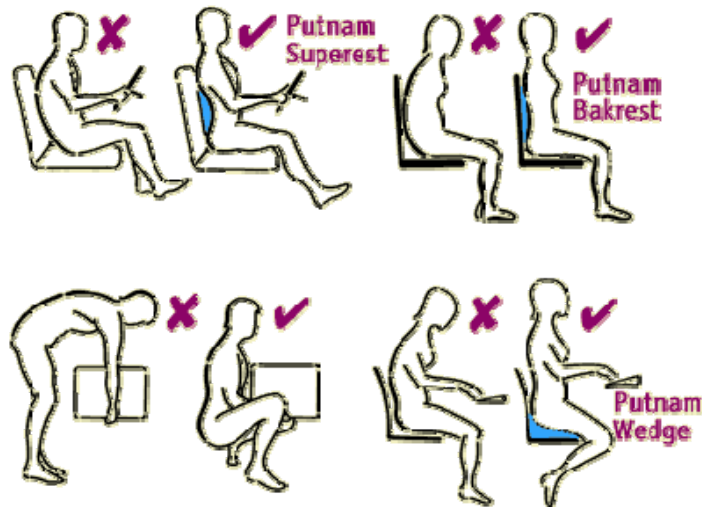
อาการที่แสดงออกเด่นชัดของโรคกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรังคือ มีอาการปวดร้าวลึก ๆ ของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยอาจปวดตลอดเวลา หรือปวดเฉพาะเวลาทำงาน ความรุนแรงของการปวด มีได้ตั้งแต่แค่เมื่อยล้าพอรำคาญ ไปจนถึงปวดทรมานจนไม่สามารถขยับกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดได้ บางกรณีมีอาการชามือและขาร่วมด้วย บางรายมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง อาการนอนไม่หลับ มีอาการผิดปกติของโครงสร้างร่างกาย เช่น ไหล่สูงต่ำไม่เท่ากัน หลังงอ คอตก ขาสั้นยาวไม่เท่ากัน

ปัจจุบันมีการคิดค้นวิธีการรักษาที่เรียกว่า “Trigger Point Therapy” โดยแบ่งการรักษาออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ การสอบถามประวัติการปวด และการตรวจหาทริกเกอร์ พอยต์ ที่ซ่อนอยู่ในกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด ต่อด้วยการทำให้กล้ามเนื้อส่วนบนเหนือทริกเกอร์ พอยต์ ที่มีการหดเกร็ง คลายตัวลงเพื่อลดอาการปวด และสุดท้ายเมื่อการเกร็งคลายลง แพทย์จะใช้การกดจุดจุดไปที่จุดทริกเกอร์ พอยต์ที่อยู่บริเวณที่ปวด เพื่อให้เกิดการคลายตัวและเพื่อนำเลือดและออกซิเจนไปที่ทริกเกอร์ พอยต์เพื่อลดการอักเสบ ใช้เวลาอาทิตย์ละครั้ง จำนวน ๔-๖ ครั้ง ทริกเกอร์ พอยต์จะคลายตัวลง จนไม่สามารถใช้มือตรวจเจอได้ ทำให้วัฏจักรการปวดสิ้นสุดลง



ปรับท่าทางให้ถูกต้องเพื่อสุขภาพหลัง

การป้องกันในกรณีที่ยังไม่มีอาการปวดหลังและคอ การบริหารร่างกายที่ช่วยยืดและสร้างความแข็งแรงให้แก่หลังเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ช่วยให้หลังของเรามีสุขภาพดี เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและปวดบริเวณหลังน้อยลง ทำบริหารต่อไปนี้ทำได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์พิเศษใด ๆ



การยกของหนัก-เบา

ข้อควรทำ

ขณะยกสิ่งของจากพื้น ค่อย ๆ ย่อเข่า อย่าก้มตัว พยายามรักษาแนวกระดูกสันหลังส่วนเอวให้ตรง อยู่เสมอ ใช้กำลังข้อเข่าขึ้นขึ้นโดยให้สิ่งของอยู่ชิดกับลำตัวมากที่สุด เพื่อกระจายน้ำหนัก ถ้าของหนักมาก ควรช่วยกันยกและระวังการลื่นล้ม เมื่อจะวางของให้ย่อเข่าลง ใช้กล้ามเนื้อขา อย่าให้หลังงอ



ข้อควรหลีกเลี่ยง

- ไม่ควรก้มตัว เข่าเหยียดตรง ในขณะยกของ
- หลีกเลี่ยงการหยิบยกสิ่งของที่อยู่สูงเหนือศีรษะมาก ๆ
- ไม่บิดหรือเอี้ยวตัวขณะยกของหนัก เพราะลักษณะเหล่านี้อาจทำให้เกิดอันตรายที่หลังได้

การยืน การเดินนาน ๆ

ข้อควรทำ

- ขณะยืน ขาข้างหนึ่งควรวางบนที่พักขา หรือยืนพักขาสักครู่หนึ่ง สลับกับยืนทิ้งน้ำหนักตัวบนขาสองข้าง (ยืนรีดผ้า)
- ย่อเข่าเล็กน้อยหลังตรง แทนการก้มตัวเมื่อต้องการทำกิจกรรมต่าง ๆ (เช่น ยืนแปรงฟัน)
- การเดิน ต้องเดินตัวตรง ศีรษะตรง หลังตรง ก้าวเท้าตรงไปข้างหน้า และสวมรองเท้าที่สวมสบาย ๆ

ข้อควรหลีกเลี่ยง

- ไม่ยืนตรงในท่าเดี๋ยวนิ่ง ๆ เมื่อต้องทำงานที่ใช้เวลานาน ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง เช่น ก้มตัว แอนตัว บิดลำตัวไปทางซ้าย หรือขวาทุกชั่วโมง
- ไม่โน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อทำกิจกรรมใด ๆ นาน ๆ โดยไม่ย่อเข่า
- ไม่สวมรองเท้าส้นสูงมาก ๆ เมื่อต้องยืนหรือเดินนาน ๆ

การขับรถ

ข้อควรทำ :: ชยับเก้าอี้หนึ่งให้ใกล้พวงมาลัยพอสมควร ให้ข้อเข่าอยู่ระดับเสมอข้อสะโพก นั่งตัวตรง หรือใช้หมอนบาง ๆ หนุนรองที่บริเวณด้านหลังส่วนเอว มือสองข้างวางบนพวงมาลัยตามสบาย

ข้อควรหลีกเลี่ยง :: อย่านั่งห่างจากพวงมาลัยมากเกินไป จนขาดองเหยียดตรงเพื่อเหยียบคันเร่งหรือเบรก เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหลังถูกยืดมากเกินไป และกระดูกสันหลังอยู่ในแนวโค้ง เกิดแรงกดที่หมอนรองกระดูกสันหลังมากขึ้นทำให้ปวดหลังได้

การนอน

ข้อควรทำ

- ที่นอนต้องแข็งพอสมควร สามารถรองรับส่วนว่า ส่วนโค้งของกระดูกสันหลังได้พอดี เมื่อนอนแล้วไม่ยุบลงหรือทำให้ลำตัวงอโค้งไปตามน้ำหนักของร่างกาย

- ทำนอนตะแคง งอเข่าเล็กน้อย มีหมอนบาง ๆหนุนรองรับส่วนเว้าของเอวด้านข้าง หรือนอนกอดหมอนข้าง
- ทำนอนหงาย มีหมอนรองใต้เข่าสักครู่ใหญ่ เพื่อให้หลังส่วนบนเอนราบกับพื้น ใช้ในกรณีที่ยืนหรือเดินทำงานมากในแต่ละวัน แต่ไม่ควรนอนด้วยท่านี้ตลอดทั้งคืน เพราะจะทำให้มีอาการปวดหลังในเวลาต่อมา
- แต่ถ้าต้องนั่งทำงานก้มตัวมากในแต่ละวัน ให้นอนหงายราบตามสบาย มีหมอนขนาดหมอนข้างเด็กรองด้านหลังส่วนเอวรับกับส่วนเว้าของกระดูกสันหลัง

ข้อควรหลีกเลี่ยง

- ไม่ควรนอนบนที่นอนที่นุ่มมากเกินไป และไม่ควรนอนคว่ำทั้งคืน เพราะจะทำให้เกิดแรงเครียดที่ข้อต่อกระดูกสันหลังได้ การนอนคว่ำควรทำเป็นครั้งคราว ใช้ระยะเวลาไม่นานนัก สลับกับการนอนหงาย
- ไม่ควรนอนบนพื้นกระดานเพราะแข็งเกินไป และพื้นกระดานไม่สามารถรับน้ำหนักร่างกายตามส่วนโค้งส่วนเว้าของกระดูกสันหลังส่วนอกและเอวได้

เฟอร์นิเจอร์ และลักษณะท่าทางในการนั่งทำงาน (Furniture & Posture)



ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงาน ในระยะสั้น ๆ หรือใช้เวลานาน อาการบาดเจ็บทางร่างกายที่เกิดจากการทำงานย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นได้ทั้งสิ้น อันเนื่องมาจากลักษณะท่าทางการนั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วหรือผิดจังหวะ หรือการนั่งเก้าอี้กับใช้โต๊ะทำงานที่ไม่ได้สัดส่วนสมดุล นอกจากนี้ ยังมีคนอื่นอีกเป็นจำนวนมาก ที่เลือกจะ

ทำงานที่บ้านด้วยเหตุผลนานาประการ จึงมีโอกาสเพิ่มความผิดพลาดจากลักษณะท่าทางที่ไม่ถูกต้องยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การนั่งทำงานที่โต๊ะระดับต่ำ เช่น โต๊ะกาแฟ หรือการนั่งทำงานกับแล็ปท็อปบนตัก ขณะนั่งบนโซฟาตัวนุ่มสบาย แต่หารู้ไม่ว่าลักษณะของรูปร่างที่จมไปกับโซฟานั้น จะก่อให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณคอ

ดังนั้น หากต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานหลาย ชั่วโมงต่อวัน การลงทุนกับเก้าอี้หนึ่งจึงเป็นเรื่องสำคัญไม่น้อย และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเก้าอี้หนึ่งทำงานของคุณอาจ ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่น การเลือกเก้าอี้ปรับระดับได้จึงเป็นสิ่งจำเป็น ข้อเสนอแนะสำหรับเฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ สำหรับการทำงาน คือ



โต๊ะทำงาน ควรมีขนาดที่เหมาะสม มีพื้นที่กว้างมากพอสำหรับ เอกสารต่าง ๆ อุปกรณ์เครื่องเขียนที่จำเป็น และอุปกรณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับ คอมพิวเตอร์ หากต้องพิมพ์เอกสารไปด้วย ควรใช้แทนวางหรือคลิปปิด เอกสารในตำแหน่งที่มองง่ายต่อระดับสายตา นอกจากนี้ ระดับความสูง ของโต๊ะที่นั่งทำงานไม่ควรต่ำเกินไปจนหัวเข่า ชนเข้ากับส่วนใดส่วนหนึ่งของโต๊ะ

เก้าอี้หนัง ควรมีความมั่นคงแข็งแรง ไม่เลื่อนไปเลื่อนมาง่ายเกินไป เก้าอี้หนัง ที่ดีควรมีส่วนหนุนบริเวณหลังส่วนล่าง มีพนักเท้าแขนเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และจะยิ่งดี หากเก้าอี้หนึ่งทำงานนั้นสามารถปรับระดับพนักพิงเอนได้ และปรับระดับ ความสูงของส่วนที่นั่งได้ด้วย



จอมอนิเตอร์ ควรตั้งอยู่บนฐานที่สามารถปรับขึ้นลงได้อย่างสะดวก และอยู่ใน มุมองศาที่เหมาะสมกับระดับสายตา คือประมาณเหนือกึ่งกลางหน้าจอ นอกจากนี้ ควร ปรับระดับความเข้มและความจ้าของแสงหน้าจอให้พอดี เพื่อป้องกันอาการเกร็งและอ่อน ล้าของสายตา



แป้นคีย์บอร์ด ควรแยกอิสระจากหน้าจอ มิเช่นนั้นศีรษะจะก้มองศาต่ำอยู่ ตลอดเวลา หากนานเกินไปอาจปวดบริเวณคอได้ นอกจากนี้ จากแป้นคีย์บอร์ด ควรมีระยะที่ว่างเพื่อวางพักข้อมือและบริเวณข้อศอกพอสมควร

นอกจากเลือกเฟอร์นิเจอร์เครื่องใช้แล้ว สำคัญคือการปรับท่านั่งทำงานให้ ถูกต้องเหมาะสม โดย

ข้อควรทำ :: นั่งเก้าอี้ที่สูงพอดีที่เท้าทั้งสองแตะพื้น (เท้าไม่ควรลอยจากพื้น) เก้าอี้ที่ดีควรมีพนักให้หลังพิงได้เต็มหลัง ส่วนของพนักพิงควรโค้งนูนเล็กน้อย เพื่อรองรับกับส่วนเว้าของบั้นเอวของผู้นั่ง และพนักพิงควรเอนไปข้างหลังเล็กน้อย บางครั้งอาจเปลี่ยนเป็นนั่งไขว่ห้างสลับบ้าง

ข้อควรหลีกเลี่ยง :: ไม่ก้มตัวมาก ไม่นั่งเก้าอี้ที่เตี้ยหรือสูงหรือห่างจากโต๊ะทำงานมากเกินไป โดยเฉพาะหลีกเลี่ยงการนั่งด้วยหลังแทนกัน



นั่ง (อยู่หน้าคอมพิวเตอร์) ก็บริหารร่างกายได้

เชื่อขนมกินได้เลยว่า อาการปวดหลังจากการนั่งทำงานสัก ๒ ชั่วโมงผ่านไป (บางคนอาจเกิดอาการเร็วกว่านี้) จะรู้สึกปวดเมื่อยต้นคอ ไหล่ หลัง ต้องได้บิดตัว ได้ทุบต้นคอ แผ่นหลังก้นบ้าง อาการเหล่านี้ เป็นสัญญาณร้ายบ่งบอกถึงโรคปวดหลัง หากปล่อยทิ้งไว้นาน ก็จะกลายเป็นปวดเรื้อรัง ดังนั้น เรามีการบริหารการยืดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวบน ต้นแขนและคอ แบบง่าย ๆ (ยืดเส้น ยืดสายแบบเจ้านายไม่ว่าจะอ้วนด้วย)



การบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ ที่ช่วยป้องกันโรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังสำหรับที่ทำงาน ทำบริหารเหล่านี้ ยังสามารถช่วยบำบัดบรรเทาความเจ็บปวดได้ด้วย และเพื่อไม่ให้กลับมาเป็นอีก เราต้องดูแลและบริหารกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

๑. ยืดแขนไปข้างหน้า กางนิ้วมือออก เกร็งไว้สักครู่ สลับกับกำมือ ประมาณ ๑๐ ครั้ง
๒. ทำบริหารหลังส่วนบนและสะบัก ประสานมือไว้ด้านหลังศีรษะ คอทั้งสองข้างและลำตัวส่วนบน ตั้งตรง ดันคอทั้งสองข้างออกไปด้านหลังตรง ๆ จนรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนบน และสะบักค้างไว้ประมาณ ๘-๑๐ วินาที ทำแบบนี้ ๕-๑๐ ครั้ง
๓. ทำบริหารคอด้านข้าง ตั้งศีรษะตรง เอียงศีรษะไปด้านซ้ายขวา ๆ จนกระทั่งกล้ามเนื้อคอด้านข้างรู้สึกตึง ค้างไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ วินาที จากนั้นสลับไปทำด้านขวาแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ ๒-๓ ครั้ง
๔. ตั้งศีรษะตรง หันหน้าไปทางหัวไหล่ด้านซ้าย จนกระทั่งคางเป็นแนวเดียวกับหัวไหล่ จนรู้สึกตึงที่ด้านข้างของคอด้านขวาค้างไว้ ๑๐-๒๐ วินาที จากนั้นสลับไปทำด้านขวาแบบเดียวกันทำซ้ำข้างละ ๒-๓ ครั้ง ทำช่วยบริหารคอด้านข้างเหมือนกัน
๕. ทำบริหารคอด้านหลัง ก้มศีรษะจนจรดหน้าอก และรู้สึกตึงบริเวณคอด้านหลัง ค้างไว้ ๕-๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๓-๕ ครั้ง
๖. ประสานมือและเหยียดแขนไปข้างหน้า จนรู้สึกตึงที่แขนและไหล่ ค้างไว้ประมาณ ๒๐-๓๐ วินาที ทำซ้ำ ๒-๓ ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหารแขนและไหล่ส่วนบน
๗. ยกหัวไหล่ขึ้นไปจนจรดหู จนกระทั่งรู้สึกตึงที่คอและไหล่ ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที จากนั้นปล่อยไหล่ลงในท่าปกติ ทำทำนี้ ๒-๓ ครั้ง จะเป็นการบริหารการเกร็งบริเวณหัวไหล่และคอ
๘. ทำบริหารหัวไหล่ ใช้มือซ้ายจับที่ข้อศอกขวา ดึงข้อศอกขวามาด้านซ้าย จนรู้สึกตึงที่หัวไหล่ขวา ค้างไว้ประมาณ ๑๕-๒๐ วินาที จากนั้นสลับไปทำด้านซ้าย ทำซ้ำข้างละ ๒-๓ ครั้ง
๙. ทำบริหารแขนและไหล่ส่วนล่าง ประสานมือและเหยียดแขนขึ้นไปข้างบนจนถึง ค้างไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ วินาที ทำซ้ำ ๒-๓ ครั้ง

อ่านไปบริหารไปก็ไม่ผิดกติกา อย่างน้อยอาจช่วยให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพ (หลัง) ที่แข็งแรง พร้อมรับมือกับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี



เอกสารอ้างอิง

“ปวดหลัง: LIFESTYLE.” โพสต์ทูเดย์. ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑.

สุรศักดิ์ ศรีสุข. ปวดหลัง : คู่มือรักษาตนเองชุดปวดข้อ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน , ๒๕๕๐.

Health , Oliver. **Oliver Health’s Home Book**. [Online] New York : Cassell Illustrated, 2006.

Available from : <http://www.hiso.or.th>. (Access date : March 28, 2008).
