

# กายภาพบำบัดสำหรับ อาการปวดหลังส่วนล่าง

Physical Therapy for Low Back Pain



หน่วยกายภาพบำบัด  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

ดาวนโหลดเอกสารฉบับนี้



## คำนำ

เอกสารความรู้ชุด กายภาพบำบัดสำหรับอาการปวดหลังส่วนล่าง จัดทำขึ้นมาสำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับ ท่าออกกำลังกาย การปฏิบัติตนในท่าทางต่าง ๆ การรักษาด้วยความเย็นและความร้อน และข้อควรระวังเกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างสามารถปฏิบัติท่าออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง บรรเทาจากอาการปวดหลังส่วนล่างได้

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารชุดนี้จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่านไม่มากก็น้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใดทางคณะผู้จัดทำต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

หน่วยกายภาพบำบัด

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

พฤษภาคม 2564

# สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
บทนำ.....	1
ทำออกกำลังกาย.....	2
ทำยืดกล้ามเนื้อ.....	2
ทำเพิ่มความแข็งแรง.....	4
ทำบริหารจำเพาะเจาะจง.....	8
การปฏิบัติทำทางต่าง ๆ.....	10
ทำนอน.....	10
ทำนั่ง.....	11
ทำก้มยกของ.....	12
การรักษาด้วยความร้อน/ความเย็น.....	13
ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง.....	14
อาการที่ควรหยุดออกกำลังกาย.....	16
เอกสารอ้างอิง.....	17

## บทนำ

อาการปวดหลังส่วนล่าง (low back pain) เป็นกลุ่มอาการที่ซับซ้อนซึ่งอาจเกิดจากอวัยวะอื่นหรือเกิดจากโครงสร้างภายในบริเวณหลังแล้วทำให้มีอาการปวดที่บริเวณหลัง และอาจมีหรือไม่มีอาการร้าวไปยังบริเวณอื่นตามเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงก็ได้ ซึ่งอาการปวดหลังสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังเพิ่มขึ้นได้ อาทิ อายุ น้ำหนัก หรือกิจกรรมต่าง ๆ แม้ว่าอาการปวดหลังจะไม่ได้มีอันตรายถึงชีวิตต่อผู้ที่มีอาการ แต่ก็ยังเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อประชากรวัยแรงงานในหลายประเทศ ทั้งในเรื่องของคุณภาพชีวิต ภาวะทุพพลภาพ และการหยุดงาน ฯลฯ <sup>1</sup>

การรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างในปัจจุบัน สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การรับประทานยา การฝังเข็ม การนวดแผนไทย รวมไปถึงการผ่าตัดบริเวณหลัง ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรง ทั้งนี้การรักษาทางกายภาพบำบัดด้วยการออกกำลังกาย ก็เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เช่นเดียวกัน

## ทำออกกำลังกาย

### ทำยืดกล้ามเนื้อ



นอนหงายไขว้ขา ใช้มือด้านตรงข้าม  
ค่อย ๆ ดึงเข่าลงจนรู้สึกตึง

วิดีโอประกอบ 1



ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

### □ ทำที่ 2



นอนหงายใช้มือสอดใต้เข่า ดึงเข่าชิดอก จนรู้สึกตึง

วิดีโอประกอบ



ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

## ทำยืดกล้ามเนื้อ

### □ ท่าที่ 3



นอนหงาย ยกขาไขว้ตั้งรูป ใช้มือสอดใต้เข่า  
ดึงขาชิดอกจนรู้สึกตึง

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

วิดีโอประกอบ



### □ ท่าที่ 4



นั่งบนส้นเท้า โน้มตัวไปด้านหน้า  
แล้วเหยียดแขน 2 ข้างจนรู้สึกตึง

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

วิดีโอประกอบ



## ท่าเพิ่มความแข็งแรง

### □ ท่าที่ 1



วิดีโอประกอบ



นอนหงาย ตั้งเข่าขึ้น 2 ข้าง เข่าหนีบหมอน  
จากนั้นยกสะโพกขึ้นเกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้

ค้ำนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

---

### □ ท่าที่ 2



วิดีโอประกอบ



นอนหงาย ตั้งเข่าขึ้น 2 ข้าง ยกขาไขว้  
จากนั้นยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้

ค้ำนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน



## ท่าเพิ่มความแข็งแรง

### □ ท่าที่ 3



วิดีโอประกอบ



นอนคว่ำ แขนวางข้างลำตัว เกร็งแอ่นหลังขึ้นนิ่งค้างไว้

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

---

### □ ท่าที่ 4



วิดีโอประกอบ



คลานเข่า ยกขาขึ้นเหยียดเข่าตรงไม่แอ่นหลัง  
เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้ แล้วทำสลับข้าง

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

## ท่าเพิ่มความแข็งแรง

### □ ท่าที่ 5



วิดีโอประกอบ



คลานเข้า เหยียดแขนและเหยียดขาข้างตรงข้ามขึ้น  
ไม่แอ่นหลัง เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้แล้วทำสลับข้าง

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

---

### □ ท่าที่ 6



วิดีโอประกอบ



นอนตะแคงเหยียดขาตรง แขนทำพื้น  
จากนั้นยกตัวขึ้นแล้วเกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้

ค้างนับ 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

ท่าเพิ่มความแข็งแรง

□ ท่าที่ 7



วิดีโอประกอบ



นอนคว่ำตัวตรง แขนทำพื้น จากนั้นยกลำตัวขึ้น  
แล้วเกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้

ค้ำน้ำหนัก 1-10 ทำ 10 ครั้ง/รอบ อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

---

## ท่าบริหารจำเพาะเจาะจง

### □ ท่าที่ 1



วิดีโอประกอบ



นอนคว่ำ แล้วตั้งศอกให้หลังแอ่น

ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำได้ต่อเนื่อง

---

### □ ท่าที่ 2



วิดีโอประกอบ



นอนคว่ำ แล้วใช้มือดันเหยียดแขนตรงให้หลังแอ่น

ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำได้ต่อเนื่อง

## ท่าบริหารจำเพาะเจาะจง

□ ท่าที่ 3



วิดีโอประกอบ



ยืนตรง ใช้มือดันเอวให้หลังแอ่นไปด้านหน้า

ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำได้ต่อเนื่อง

□ ท่าที่ 4



วิดีโอประกอบ



ยืนตรง งอศอกแขนแนบผนังใช้มือเท้าเอวข้างที่ปวด

แล้วดันเอวเข้าหากำแพง

ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำได้ต่อเนื่อง

## การปฏิบัติท่าทางต่าง ๆ

### ท่านอน

- นอนหงาย



หมอนชนกับบ่า ไม่หนุนไหล่  
เพื่อลดความตึงที่คอ

ใช้หมอนรองใต้ข้อพับ  
เพื่อลดความตึงที่หลัง

- นอนตะแคง



หมอนชนกับบ่า ไม่หนุนไหล่  
เพื่อลดความตึงที่คอ

ใช้หมอนข้าง  
เพื่อให้หลังอยู่ในแนวตรง

## ทำนั่ง

ควรลุกหรือเปลี่ยนท่าทุกชั่วโมง

อย่างน้อย 5-10 นาที



เท้าราบกับพื้น

เพื่อลดความตึงที่ขาและ

## วิธีฝึกทำนั่งที่เหมาะสม



1. นั่งตามสบาย

โดยให้หย่อนหลัง



2. นั่งแอ่นหลังจนสุด



3. หย่อนหลังกลับมาเล็กน้อย

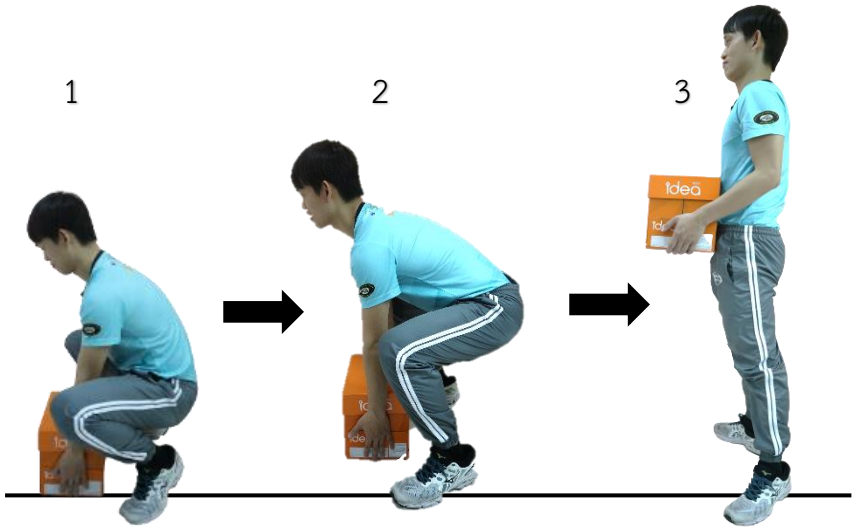
(ประมาณ 20%)

หมายเหตุ

- ฝึกทำ 10 ครั้งต่อชั่วโมง ทุกชั่วโมงขณะที่นั่งทำงาน

- ควรลุกหรือเปลี่ยนท่าอย่างน้อย 5-10 นาที ทุกชั่วโมง

## ท่าก้มยกของ



ขั้นตอนการก้มยกของ

1. ยืนกางขาเท่ากับช่วงไหล่ โดยให้ช่องอยู่ระหว่างขา จากนั้นย่อเข่าลง โดยให้หลังตรงไม่ก้มหลัง
2. ใช้มือทั้ง 2 ข้าง พยุงของไว้ แล้วค่อย ๆ เหยียดเข่าตรง โดยพยายามแอ่นหลังไว้
3. ถือของให้แนบลำตัวมากที่สุด โดยงอศอกเล็กน้อย



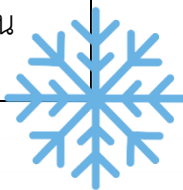
## การรักษาด้วยความร้อน/ความเย็น <sup>2</sup>



42°C

การรักษาด้วยความร้อน	การรักษาด้วยความเย็น
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ใช้ในรายที่มีอาการเรื้อรัง มีการบาดเจ็บที่เกิดซ้ำ ๆ และอาการกล้ามเนื้อตึง</li> <li>● เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดทำให้เส้นเลือดขยายตัว</li> <li>● วางบริเวณที่มีอาการปวด ระยะเวลาในการรักษา 20-30 นาทีต่อชั่วโมงต่อรอบ</li> <li>● ควรหยุดถ้ามีอาการปวดมากหรืออักเสบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ใช้ในรายที่มีอาการเฉียบพลัน เช่น กล้ามเนื้อเคล็ด มีอาการปวดร้าวลงขา</li> <li>● ลดการบวมและการอักเสบ (อาการปวด อาการบวม ผิวดแดง และรู้สึกร้อน) โดยทำให้เส้นเลือดหดตัว</li> <li>● วางบริเวณที่มีการบาดเจ็บภายใน 48-72 ชั่วโมง ระยะเวลาในการรักษา 10-20 นาทีต่อชั่วโมงต่อรอบ</li> <li>● ห้ามวางโดยตรงบนผิวหนัง อาจบวมได้</li> </ul>

6°C



ถุงน้ำแข็ง



ถุงประคบร้อน/เย็น



กระป๋องน้ำร้อน



แผ่นประคบร้อนไฟฟ้า

## ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง<sup>3</sup>

1. อาการปวดหลังส่วนล่างไม่ได้เป็นภาวะที่ร้ายแรงถึงชีวิต
2. ส่วนใหญ่อาการปวดหลังส่วนล่างดีขึ้นได้ และไม่ได้แย่ลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น
3. ความคิดเชิงลบ การหลีกเลี่ยงจากความกลัว การคาดหวังผลการรักษาในทางลบ และการไม่พร้อมรับมือกับอาการปวดส่งผลอย่างมากต่ออาการปวดต่อเนื่องมากกว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
4. รังสีวินิจฉัยไม่ใช่สิ่งที่ตัดสินใจในการพยากรณ์โรคของอาการปวดหลังส่วนล่างที่กำลังเป็น และความบกพร่องที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
5. การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวแบบเพิ่มความหนักเป็นลำดับ สามารถทำได้ มีความปลอดภัยและส่งผลดีต่อกระดูกสันหลัง

## ข้อควรรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง

6. ท่าของกระดูกสันหลังในขณะนั่ง ยืน และยกของ ไม่สามารถใช้พยากรณ์โรคของอาการปวดหลังส่วนล่างที่กำลังเป็นได้
7. กล้ามเนื้อลำตัวอ่อนแรงไม่ใช่สาเหตุของการปวดหลังส่วนล่าง แต่ก็ควรออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อลำตัวแข็งแรง ไม่ต้องออกกำลังกายมากเกินไป มีช่วงผ่อนคลายเป็นด้วย
8. การเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังและการยกของมีความปลอดภัย ช่วยโครงสร้างมีความยืดหยุ่น
9. อาการปวดที่วูบวามมีผลต่อการทำกิจวัตรที่เปลี่ยนแปลง ความเครียด และอารมณ์ มากกว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น
10. การดูแลอาการปวดหลังส่วนล่างให้มีประสิทธิภาพนั้น ราคาถูก และปลอดภัย ประกอบด้วยการได้รับความรู้ ทักษะคติเชิงบวก การจัดการที่เหมาะสมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย กิจกรรมทางสังคม พฤติกรรมการนอน ควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น)

## อาการที่ควร ออกกำลังกาย

- มีอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มมากขึ้นในระดับรุนแรง
- มีอาการปวดหลังส่วนล่างและร้าวลงขาเพิ่มมากขึ้น
- มีอาการชาขาเพิ่มมากขึ้น
- มีอาการอ่อนแรงกล้ามเนื้อขาเพิ่มมากขึ้น
- มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่ายที่รุนแรงเพิ่มมากขึ้น
- มีความผิดปกติที่ส่งผลต่อกิจวัตรประจำวันอย่างรุนแรง

หากมีความผิดปกติดังที่กล่าวมา หรือมีข้อสงสัยต่อความผิดปกติอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น **ควรหยุดออกกำลังกายทันที** และปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้หรือ นักกายภาพบำบัด

## เอกสารอ้างอิง

1. รุ่งทิพย์ พันธเมธากุล. ภาพกายภาพบำบัดในภาวะหลังส่วนล่างหลวม. ขอนแก่น: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2561
2. Kristi Wheeler. Ice vs. Heat: What Should I Use, When? [Internet]. 2020 Nov - [cited 2021 May 1]. Available from: <https://www.orthocarolina.com/media/ice-vs-heat-what-should-i-use-when>.
3. O'Sullivan PB, Caneiro J, O'Sullivan K, et al. Back to basics: 10 facts every person should know about back pain. *British Journal of Sports Medicine* 2020;54:698-9.

## ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



หน่วยกายภาพบำบัด

ที่ตั้ง อาคารสิรินธร ชั้น 1 โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

วันทำการ วันจันทร์ – วันศุกร์

เวลาให้บริการ 08.00 – 16.00 น.

โทรศัพท์ 0 5596 5546

เว็บไซต์ <http://www.med.nu.ac.th/fom/th/nuhoffice/index.php?idOffice=77>

