

"ปลายประสาทอักเสบ...

โรคฮิตของคนทำงาน"

มีผู้หญิงคนหนึ่งทำงานด้านบัญชี และงานของเธอก็ใช้คอมพิวเตอร์มานานประมาณ 7 ปี เมื่อหลายเดือนก่อนเธอเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างมาก แต่ก็ไม่เอะใจเพราะคิดว่าคงนั่งทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์มากเกินไป เธอก็ไปนัดแผนโบราณเพื่อให้เส้นสายมันคลายความตึงเครียด นวดที่ก็สบายที่

ผ่านไป 3 เดือน อาการปวดเมื่อยก็ยังเป็น ๆ หาย ๆ และปวดเมื่อยมากขึ้น ซาตามปลายนิ้วและแขน

ย่างเข้าเดือนที่ 4 ปรากฏว่าเริ่มชามากขึ้น นานขึ้น และแล้วคืนวันหนึ่งขณะที่กำลังลุกขึ้นจากเตียง ปรากฏว่าทรงตัวไม่ได้ มันอ่อนปวกเปียกไปหมด ปวดหัวอยากอาเจียน อ่านอะไรก็จะสะกดตัวหนังสือได้ก็นาน บวกเลขก็ช้าลง จึงกลับไปพบหมออีก คุณหมอสงสัยจึงซักประวัติชีวิตประจำวันอย่างละเอียดแล้วขอทำการตรวจ พบว่าปลายประสาทอักเสบอย่างรุนแรง, เลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง, น้ำไนไซสันหลังข้อที่ 4 และ 5 ไม่มี

คุณหมอให้ยามาทาน ผ่านไป 2 อาทิตย์ อาการซาหายไป แต่ยังปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออยู่มากจึงไปพบหมอกระดูกที่ ร.พ.ศิริราช คุณหมอกระดูกตรวจและซักประวัติ ก็บอกว่าไม่ต้องทำอะไรนอกจากออกกำลังกายด้วยการเดิน

วันละครึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อย เพราะมันอักเสบอย่างรุนแรง
ไปแล้ว คงไม่กลับมาดีดังเดิมแน่ ถ้ามาซ้ำมันจะซาไปทั้งแขน
ขา ปัสสาวะไม่ได้เลยทีเดียว สาเหตุมีเยอะแยะ เช่น ทำงาน
หนัก เครียด

สาวออฟฟิศเป็นกันมากแต่ไม่ใช่จากการเครียด แต่เป็น
เพราะนั่งทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน ๆ ในแต่ละ
วัน แต่ที่แน่ ๆ เป็นเพราะเครียดบวกกับการนั่งหน้าคอมพิว-
เตอร์นาน ๆ ไม่ได้พัก...จึงเกิดอาการเกร็งเริ่มมาจากที่คอ ->
ลงไปที่ไหล่ -> ลงไปที่กระดูกสันหลัง -> และจะปวดเอว

ขอให้ทุกท่านพยายามลุกขึ้นจากเก้าอี้ และพยายามอย่า
เครียดกับงานที่ทำอยู่ เพราะมันไม่ดีต่อสุขภาพนะครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก
คณะกรรมการควบคุมโรคติดต่อฯ

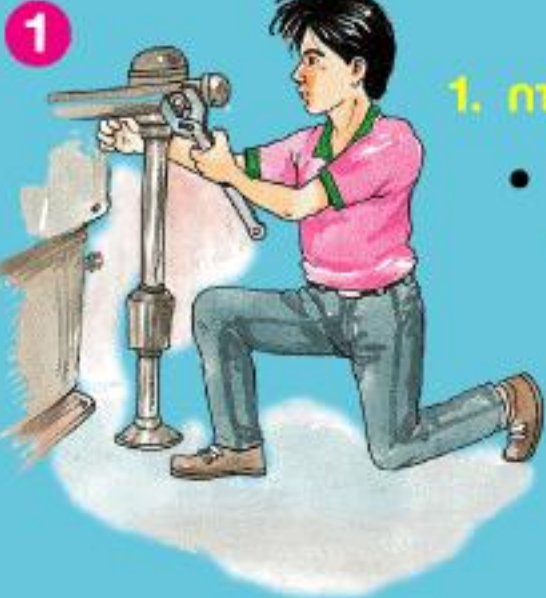


การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

เพื่อป้องกันอาการ

ปวดหลัง

→ **ห** ลังของคนเราต้องทำงานตลอด 24 ชั่วโมง ในทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นการยืน นั่ง หรือแม้กระทั่งเวลานอน ฉะนั้น เราควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อป้องกันอาการปวดหลังที่จะตามมา ดังวิธีต่อไปนี้



1. การทำงานที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ

- ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลังเพื่อทำงาน



5. การทำงานที่เกี่ยวกับการหมุน

- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยบิดเอี้ยวลำตัว ให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข้าหรือนั่งลงใกล้ ๆ สิ่งที่จะหมุน และรักษาแนวหลังให้ตรง

2. การยกของ

- ย่อเข้าลงให้ใกล้ของที่จะยกมากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัวขณะยกของ
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่ที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง



6. การขับรถ

- เบาะรถควรรองรับแผ่นหลังทั้งหมด
- ใช้หมอนเล็ก ๆ หนุนหลังบริเวณเอว เพื่อรักษาส่วนโค้งของแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว
- เวลานั่ง เข้าควรสูงกว่าระดับข้อสะโพก เพียงเล็กน้อย



3. การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ต้องก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขน หรือรักษาแนวของหลังให้ตรงขณะดันรถไปข้างหน้า



7. การนอน

- ที่นอนควรจะแข็งพอสมควร ไม่เป็นแอ่ง
- หลีกเลี่ยงการนอนบนโซฟาหรือเตียงผ้าใบเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ ทำนอนที่ถูกต้องควรเป็นดังรูป



8. การนั่ง

- ควรเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงรองรับแผ่นหลังทั้งหมด และมีความโค้งรองรับแนวของกระดูกสันหลังช่วงเอว หรือหาหมอนเล็ก ๆ มาหนุนหลัง
- ขณะทำงานควรเลื่อนเก้าอี้เข้าใกล้โต๊ะทำงานมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มตัว
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ



4. การหยิบของบนที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ
- ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูง และเข้าไปให้ใกล้กับของที่จะหยิบมากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยก



9. การยืน

- ยืนให้หลังอยู่ในแนวตรง
- ถ้าต้องทำงานในท่ายืน ควรหาที่พักเท้า เช่น ม้านั่งเตี้ย ๆ , กล่องไม้เล็ก ๆ เป็นต้น
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ



การออกกำลังกาย

เพื่อป้องกันอาการ **ปวดหลัง**

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. เคลื่อนไหวในแต่ละท่าอย่างช้า ๆ ห้ามกระชาก หายใจเข้าออกตามปกติ ระวังอย่าลื่นหายใจ
2. อย่าฝืนหรือหักโหมเกินไป

3. ไม่ควรให้มีอาการปวดหรือเจ็บใด ๆ ในขณะที่ออกกำลังกาย
4. เพื่อให้ได้ผลที่ดีที่สุดควรออกกำลังกายให้เป็นประจำ และสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที
5. ให้ทำท่าละ 10 ครั้ง ควรเริ่มต้นด้วยท่ายืดกล้ามเนื้อ และจบด้วยท่ายืดกล้ามเนื้อทุกครั้ง

ท่ายืดกล้ามเนื้อหลัง



1. นั่งบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้น ผ่อนคลายคอ หลัง พร้อมก้มตัวลงช้า ๆ ให้มือแตะพื้น ค้างในท่านี้ 5 - 10 วินาที ค่อย ๆ เงยหน้าขึ้นช้า ๆ สู้ท่าเริ่มต้น



2. นั่งให้ฝ่าเท้าชนกัน ผ่อนคลายคอและหลัง พร้อมกับก้มตัวเหยียดมือไปข้างหน้าช้า ๆ ค้างไว้ 5 - 10 วินาที ถ้าดึงบริเวณต้นขาด้านในมากไป ให้เหยียดขาออกไปด้านหน้าได้อีก



3. นั่งเหยียดขาไปกับพื้น ยกเท้าขวาไขว้ไปวางด้านข้างของเข่าซ้าย ใช้ศอกซ้ายดันเข่าขวาด้านนอกไว้ ค่อย ๆ หมุนตัวไปด้านขวามือขวาทำวไปด้านหลัง ให้รู้สึกวากล้ามเนื้อลำตัวด้านซ้ายตึง ค้างไว้ 5 - 10 วินาที แล้วสลับทำอีกข้าง



4. นอนหงาย ค่อย ๆ ดึงเข่าทั้ง 2 ข้างมาชิดอกช้า ๆ ค้างไว้ 10 วินาที จะรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนล่าง หากมีอาการปวดเข่า ให้สอดมือทั้ง 2 ข้าง ตรงบริเวณข้อพับเข่า

ท่าออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง



1. นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กดหลังให้ติดกับพื้นมากที่สุด ค่อย ๆ ยกศีรษะและไหล่ขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที
2. นอนคว่ำมือข้างลำตัว ยกศีรษะและไหล่ขึ้นค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นค่อย ๆ วางลง
3. นอนคว่ำ แขนยื่นออกไปด้านหน้าเล็กน้อย ดันแขนยกตัวขึ้นให้สะโพกติดพื้น ค้างไว้ 5 - 10 วินาที
4. นอนหงาย ดึงเข่าสองข้างขึ้น มือสองข้างวางข้างลำตัว เท้าสองข้างยันพื้นยกกันขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที
5. นั่งเก้าอี้ไม่มีพนักพิง หลังติดกำแพง ยกมือสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ยึดตัวด้านหลังด้านกำแพง ค้างไว้ 5 - 10 วินาที
6. ยืนตรงแขน 2 ข้างทั้งข้างลำตัว ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ เอนตัวไปด้านขวา ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับมายืนในท่าเริ่มต้น สลับทำอีกข้าง
7. ยืนตรงมือทั้ง 2 ข้างยันค้ำไว้ ด้านหลังบริเวณเอว เอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย ค้างไว้ 3 วินาที
8. นั่งประสานมือ แขนสองข้างกางออกไประดับไหล่ หลังเหยียดตรง ค่อย ๆ หมุนลำตัวและศีรษะ จากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่งเท่าที่สามารถจะทำได้ โดยทำทั้ง 2 ข้าง

