

## การบริหารร่างกายเพื่อรักษาอาการปวดหลัง

การบริหารร่างกายให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง สะโพก และต้นขา มีความแข็งแรง และยืดหยุ่นได้ดี จะสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลังได้ แม้ว่าบางคนอาจเลือกออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ แต่ถ้าต้องการให้ได้ผลกับกล้ามเนื้อดังกล่าวโดยตรง ควรบริหารร่างกายโดยใช้ท่าดังต่อไปนี้

### ท่าบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



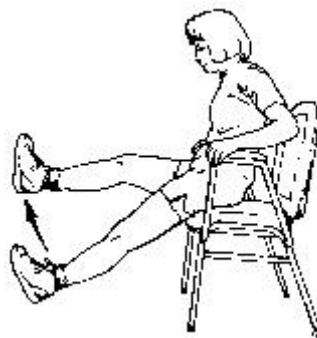
ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขา ยืนหันหลังเข้าหากำแพง แยกเท้าออกเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้ว ค่อย ๆ ย่อตัวลงมา จนเข่าประมาณ 90 องศา ค้างเอาไว้จนนับ 1 ถึง 5 แล้ว จึงค่อย ๆ เขยียดเข่ายืดตัวขึ้นไปอยู่ใน ท่าเดิม ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน

ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหลัง และสะโพกนอนคว่ำแล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น จพี้นเอาไว้เมื่อนับ 1 ถึง 10 แล้วจึงวางลง ทำเช่นเดียวกันกับขา อีกข้างหนึ่ง สลับกันข้างละ 5 ครั้ง



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกนอนหงายวางแขนไว้ข้างลำตัวขาข้างหนึ่งงอ อีกข้างหนึ่งเหยียด แล้วยกขาข้างที่เหยียดขึ้นค้างเอาไว้ เมื่อนับ 1 ถึง 10 แล้วจึงค่อย ๆ วางลง ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน ทั้งสองข้าง

นอกจากนี้ยังสามารถนั่งทำบนเก้าอี้ โดยเหยียดขาออกแล้วยกขาข้างหนึ่ง ขึ้นมาจนถึงระดับเอว ค้างเอาไว้จน นับ 1 ถึง 5 แล้วจึงค่อยๆวางขาลง กับพื้นเหมือนเดิม ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 5 ครั้ง



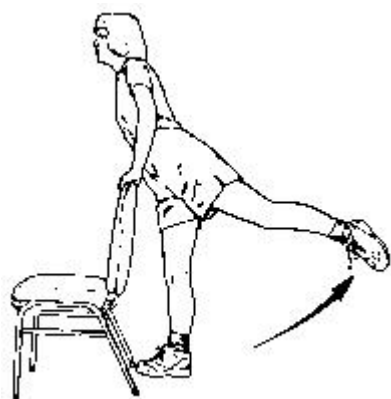
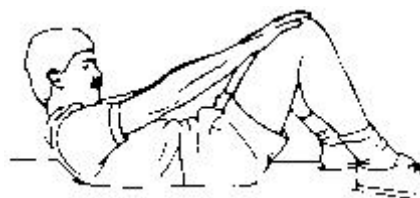
#### ท่าที่ 4

บริหารกล้ามเนื้อท้องนอนหงาย งอเข่าวางเท้าไว้บนพื้นแล้ว

เกร็งหน้าท้อง ค่อย ๆ ยกศีรษะ และ ไหล่ขึ้นจากพื้น

จนสามารถ เอื้อมมือไปแตะหัวเข่าทั้งสองข้างได้ค้างเอาไว้

จนนับ 1 ถึง 10 แล้วจึง กลับมาทำเดิม ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง



#### ท่าที่ 5

บริหารกล้ามเนื้อสะโพก และหลัง ยืนอยู่หลังเก้าอี้พร้อมกับใช้มือทั้ง 2

ข้างเกาะพนักเก้าอี้ไว้ แล้วยกขาข้าง ใดข้างหนึ่งขึ้นไปทางด้านหลัง โดย

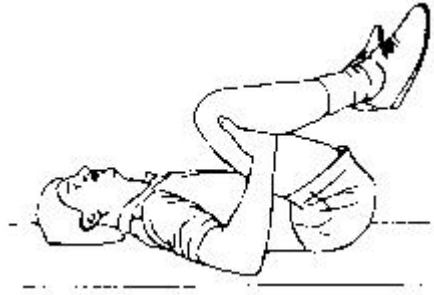
พยายามให้หัวเข่าเหยียดตรง ยกค้างไว้ จนนับ 1 ถึง 5 แล้วจึงวางลงช้าๆ

ทำซ้ำกันข้างละ 5 ครั้ง

## การบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

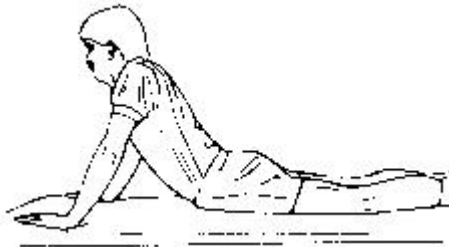
### ท่าที่ 1

นอนหงาย งอเข่า เท้าวางราบกับพื้น สอด  
มือไว้ใต้ข้อเข่าทั้ง 2 ข้าง  
แล้ว งอสะโพก เอาเข่าเข้ามาชิด  
หน้าอก ให้มากเท่าที่จะทำได้  
โดยใช้มือช่วยดึง พยายามไม่ยกศีรษะ  
ขึ้น และไม่เหยียดขาออก  
ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน



### ท่าที่ 2

นอนคว่ำ งอศอก วางมือไว้ใต้หัวไหล่แล้ว  
เหยียดแขนออก  
ยกหัวไหล่ และ ลำตัวส่วนบนขึ้นจากพื้น ให้  
มากเท่าที่จะทำได้  
โดยที่สะโพกและขายังคงวางราบอยู่กับ  
พื้น ค้างไว้ 1-2 วินาที  
แล้วจึงกลับมาท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10  
ครั้ง



### ท่าที่ 3

ยืนหัวเอวให้มืออยู่ค่อนมาทางด้านหลัง แยกขาออกเล็กน้อย เข่าเหยียด  
ตรง  
แล้วแอ่นตัวมาทางด้านหลังให้ มากเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 1-2 วินาที  
แล้วจึงกลับมาท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



การบริหารร่างกายเหล่านี้ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ภายหลังจากที่อาการปวดบรรเทาแล้ว  
ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมดทุกท่า ควรเลือกทำท่าที่ทำได้หรือตามที่แพทย์แนะนำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและ  
ปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย

ขณะบริหารร่างกายในแต่ละท่าให้หายใจออกช้า ๆ และหายใจเข้าเมื่อกลับมาอยู่ในท่าพัก  
ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นควรหยุดทำแล้วกลับมาปรึกษาแพทย์

โดย นพ.ปิยชาติ สุทธินาถ ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ

ที่มาข้อมูล [www.thaiclinic.com/healthtips/ortho/exercise\\_spinalstenosis.html](http://www.thaiclinic.com/healthtips/ortho/exercise_spinalstenosis.html)