



หลังประกอบด้วยกระดูกสันหลังระหว่างกระดูกเหล่านี้ ไชสันหลัง (ซึ่งประกอบด้วยเส้นประสาท) และกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และเส้นเอ็น กล้ามเนื้อหลังและท้อง ช่วยพยุงกระดูกสันหลัง หลังส่วนล่าง(กระดูกสันหลังส่วนเอว) รองรับน้ำหนักส่วนใหญ่ของร่างกายและช่วยในการเคลื่อนย้าย บิด และงอ ที่พบมากที่สุดการบาดเจ็บที่หลังส่วนล่างเป็นความเครียดที่กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างหรือเส้นเอ็นยึดหรือฉีกขาด เส้นเอ็นเป็นแถบเหนียวที่เชื่อมระหว่างกล้ามเนื้อและกระดูก ใคร ๆ ก็มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ นักกีฬา โดยเฉพาะนักฟุตบอลและนักยิมนาสติก มีแนวโน้มที่จะเครียดในการฝึกซ้อมมากกว่าระหว่างการแข่งขัน



## สาเหตุ

สาเหตุรวมถึงกิจกรรมที่เน้นหลังส่วนล่างเช่น การยึด การงอ การยกที่ไม่เหมาะสม การดึงมากเกินไป (การยกน้ำหนัก) หรือการบิด เช่น (บาสเก็ตบอล เบสบอล กอล์ฟ) เล่นกีฬา โดยไม่ยึดหรืออุ่นกล้ามเนื้อหลังอาจนำไปสู่ สาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ สภาวะร่างกายไม่ดี ความอ้วน การสูบบุหรี่ ไขมันอย่างหนัก ความเครียดทางอารมณ์ การหกล้ม และการบาดเจ็บ



## อาการ

อาการต่าง ๆ ได้แก่ อาการปวดหลังส่วนล่างที่แย่ลงอย่างกะทันหันกับกิจกรรมต่าง ๆ (ก้ม ยึด ไขว่ จาม) ปวดหลังและตีบบริเวณหลัง ปวดก้นและขา และหลังส่วนล่างกระตุก



## วินิจฉัย

การวินิจฉัยทำจากการซักประวัติจากการทำกายภาพ และอาจทำการศึกษากับเอ็กซเรย์ อาจทำการตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (CT) หรือการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) ในกรณีพิเศษหากต้องการภาพกระดูก เส้นประสาท หรือ



หมอนรองกระดูกที่ชัดเจนขึ้น การศึกษาโดยใช้กระแสไฟฟ้า เรียกว่า EMG ช่วยวินิจฉัย ปัญหาของกล้ามเนื้อและอาจทำเกี่ยวกับโอกาสที่หายาก

## การรักษา

การรักษารวมถึงการพักผ่อน การใช้น้ำแข็ง ความร้อน การใช้ยา และการออกกำลังกาย ผู้คนควรพักผ่อนสักวันหรือสองวัน แต่จากนั้น



ควรเริ่มกิจกรรมทางกายเบา ๆ ใช้ความร้อนที่หลัง แต่หลังจาก 2 ถึง 3 วันแรก ประคบ น้ำแข็ง หลังหายบวม กระเป๋าน้ำร้อนหรือแช่ตัวในอ่างน้ำร้อนก็ช่วยได้ ยา ได้แก่ยาคลาย กล้ามเนื้อและยาต้านการอักเสบNSAIDs สำหรับความเจ็บปวด กายภาพบำบัดและการออกกำลังกายสามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและสามารถยืดและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ หลังส่วนล่างระหว่างและหลังการรักษา ยาทั้งหมดมีผลข้างเคียง NSAIDs อาจทำให้เกิด ภาวะแพ้อาหารแปรปรวน ท้องร่วง เป็นแผล ปวดศีรษะ วิงเวียน ได้ยินลำบาก หรือพื่น. ยา คลายกล้ามเนื้ออาจทำให้วูบซิม เวียนศีรษะหรือพื่น

## ควรไม่ควร

- ✓ กินยาตามแพทย์สั่ง พบแพทย์หากมีผลข้างเคียงจากยา
- ✓ ลดน้ำหนักหากคุณมีน้ำหนักเกิน
- ✓ ออกกำลังกายยืดหลังและเสริมความแข็งแรงทุกวัน
- ✓ ใช้อิริยาบถที่ดีในการนั่ง ยืน หรือยกของเมื่อยกของหนักให้ย่อเข่า
- ✓ พบแพทย์หากมีปัญหาในการปัสสาวะหรือสูญเสียควบคุมลำไส้หรือภาวะปัสสาวะ
- ✗ อย่ารอให้ผลข้างเคียงจากยาหายไปเอง
- ✗ อย่ายอมแพ้ หากรู้สึกไม่ดีขึ้น ให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการเริ่มโปรแกรมการรักษาพิเศษ
- ✗ ไม่สูบบุหรี่
- ✗ อย่านอนคว่ำ
- ✗ อย่าหยุดออกกำลังกาย แต่ให้หยุดกิจกรรมหากรู้สึกเจ็บเมื่อทำทำนั้น

