



อาการปวดหลัง หมายถึง อาการปวดตามหรือใกล้กระดูกสันหลัง ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มีอาการปวดหลังในบางครั้ง อาการปวดหลังมักจะ ไม่ร้ายแรงและมักหายไปภายใน 1 ถึง 8 สัปดาห์ โดยปกติน้อยกว่า 1 เดือน

สาเหตุ

สาเหตุต่าง ๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง เส้นประสาทกดทับ และในบางครั้ง หมอนรองกระดูกเคลื่อนหลุดจากตำแหน่ง หมอนรองกระดูกเป็นเบาะรองระหว่างกระดูกสันหลัง ผู้สูงอายุอาจมีอาการปวดหลังเนื่องจากข้ออักเสบในข้อต่อในกระดูกสันหลัง ผู้หญิงสูงอายุอาจมีกระดูกอ่อนแอจากโรคกระดูกพรุนที่สามารถพัฒนาารอยแตกได้ บางครั้งความเจ็บปวดหรือโรคที่ส่วนอื่นของร่างกายเช่น สะโพกทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ น้อยคนนักที่จะพบอาการป่วยหนัก (มะเร็ง การติดเชื้อ)

อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคืออาการปวดและตึงของหลังส่วนล่าง บางพื้นที่อาจรู้สึกอ่อนโยน อาการปวดมักจะดีขึ้นในเวลากลางคืนหรือขณะพักผ่อน อาการของเส้นประสาทถูกกดทับคืออาการปวดลงไปที่หลังขา (เรียกว่า sciatica) อาการชา และการรู้สึกเสียวซ่าของขา อ่อนแรงเมื่อเคลื่อนไหวและความเจ็บปวดแยะลงขณะเดินหรือออกกำลังกาย

วินิจฉัย

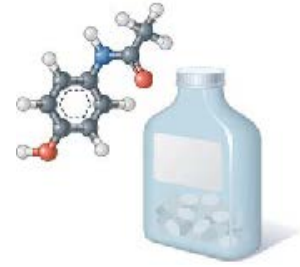
คนส่วนใหญ่ไม่ต้องการการทดสอบใด ๆ นอกเหนือจากการตรวจของแพทย์ แพทย์อาจทำการเอ็กซเรย์หากอาการปวดอาจเกิดจากกระดูกสันหลังผิดรูปหรือบาดเจ็บ หรือเป็นระยะยาว

รักษา

อาการปวดหลังส่วนใหญ่ต้องการยาแก้ปวด (เช่น acetaminophen หรือไอบูโพรเฟน) ภายภาพบำบัดอาจช่วยได้หากความปวดเกิดจากการยกหรือเดินผิดวิธี คนส่วนใหญ่ดีขึ้นภายใน 8 สัปดาห์ ไม่ว่าพวกเขาจะได้รับการรักษาอย่างไร กลุ่มคนที่มีอาการปวดในระยะยาวอาจต้องไปพบแพทย์ การผ่าตัด และการรักษาอื่น ๆ แต่ไม่มีความ



จำเป็น การทำตามขั้นตอนเพื่อสุขภาพหลัง เสริมความแข็งแรง ให้แผ่นหลังด้วยการออกกำลังกาย เลิกบุหรี่ ใช้น้ำหนักให้เป็นปกติ เรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมและยกของ และลดความเครียด



ควรไม่ควร

- ✓ ทานยาแก้ปวดหากจำเป็น
- ✓ ออกกำลังกายให้แผ่นหลังแข็งแรง
- ✓ ควรไปพบแพทย์หากยังมีอาการเจ็บอยู่หรือเริ่มมีอาการขาอ่อนแรงหรือชาที่ขา หรือหากมีปัญหาปัสสาวะหรือกลั้นปัสสาวะไม่ได้
- ✓ พบแพทย์หากอาการปวดแย่ลงโดยเฉพาะ หากคุณอายุมากกว่า 50 ปี หรือน้อยกว่า 20 ปี หรือพบว่า เป็นโรคมะเร็ง
- ✓ พบแพทย์หากความเจ็บปวดเกิดจากการบาดเจ็บที่รุนแรง
- ✓ ควรพบแพทย์หากอาการปวดเกี่ยวข้องกับไข้ หนอง สัน หรือน้ำหนักลดโดยอธิบายไม่ได้
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีอาการปวดรุนแรงในเวลากลางคืนหรือความเจ็บปวดหรือย้ายไปทั่วส่วนล่าง
- ✓ หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ยกอย่างถูกต้อง รวเข้า ไม่ใช่หลัง และหลีกเลี่ยงการกระตุก
- ✓ นอนตะแคงโดยยกขาเข้าหาตัวชิดหน้าอก หลีกเลี่ยงการใช้ที่นอนแข็ง



- ✗ ห้ามนอนบนเตียงเกิน 48 ชั่วโมง เพื่อหลีกเลี่ยงลิ่มเลือด
- ✗ ห้ามยกหรือดันของหนัก

