

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบฟอร์มยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัย

แบบฟอร์มยินยอมการเข้าร่วมงานวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย, นาง, นางสาว)อายุ.....ปี
เป็นผู้มีคุณสมบัติและได้รับการขอให้เป็นอย่างในการทำวิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของการดูแล
ผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลังโดยใช้แนวทางการดูแลรักษากlinik
ทางกายภาพบำบัด ในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช” โดยมีคุณสมบัติตามที่การวิจัยกำหนด
ของ นางสาวทิพวิมล คำช่วย

ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ ระยะเวลาการวิจัย ของผู้วิจัย อย่าง
ชัดเจน และทราบว่า ระหว่างการดำเนินการวิจัย ในกรณีเกิดข้อสงสัยใดๆ มีปัญหาต่างๆ ไม่พึง
พอใจ หรือมีความไม่สะดวก เกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะให้คำแนะนำ ปรีกษา และให้การช่วยเหลือ
ตามความเหมาะสม หากต้องการถอนตัวจากการวิจัย ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อตาม
ต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆต่อข้าพเจ้า โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลทั้งหมด เป็นความลับ การ
นำเสนอผลของข้อมูลงานวิจัย จะเสนอหรือแปลผลในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการวิจัยดังนี้

1. แพทย์หญิงจันทร์จิรา กังอุบล นายแพทย์ 8
หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
2. นางดวงใจ รัตนปริกณนี้ นักกายภาพบำบัด 8
หัวหน้างานกายภาพบำบัด งานกายภาพบำบัด
กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
3. นางชฎาภรณ์ เพิ่มเพชร นักกายภาพบำบัด 7
รองหัวหน้างานกายภาพบำบัด
งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
4. นายสยาม เพิ่มเพชร นักกายภาพบำบัด 7
งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช
5. นางเรณู ชูโชติ นักกายภาพบำบัด 7
งานกายภาพบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินอาการปวดหลังที่มีผลต่อความสามารถในการดำเนิน
ชีวิตประจำวันของ โอดิฟายด์ออสเวสทรี และแบบบันทึกการรับการรักษาทาง
กายภาพบำบัดตามแนวทางการดูแลรักษาศัลยกรรม ทางกายภาพบำบัด

แบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินอาการปวดหลังที่มีผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของ
โมดิฟายด์ออสเวสทรี และแบบบันทึกการรับการรักษาทางกายภาพบำบัดตามแนวทางการดูแล
รักษาศัลยกรรม ทางกายภาพบำบัด

คำชี้แจงแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบประเมินอาการปวดหลังที่มีผลต่อความสามารถในการดำเนิน
ชีวิตประจำวัน ของโมดิฟายด์ออสเวสทรี (Modified Oswestry low back pain disability
questionnaire)

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการรับการรักษาทางกายภาพบำบัดตามแนวทางการดูแลรักษา
คลินิก ทางกายภาพบำบัด

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

คำชี้แจง : เติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ลักษณะทั่วไป

ชื่อ-นามสกุล อายุ.....ปี เพศ

ที่อยู่.....อาชีพ..... สิทธิการรักษา.....

รายได้เฉลี่ย / เดือน.....

ครั้งที่มีอาการปวดหลังจากการเคลื่อนไหวของหมอนรองกระดูกสันหลัง

กลุ่ม.....ระยะเฉียบพลัน.....ระยะหลังเฉียบพลัน.....ระยะเรื้อรัง.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินอาการปวดหลัง ที่มีผลต่อความสามารถในการดำเนิน

ชีวิตประจำวันของโมดิฟายด์ออสเวสทรี (Modified Oswestry low back pain disability questionnaire)

คำแนะนำในการตอบแบบประเมินอาการปวดหลัง

1. การตอบแบบประเมินอาการปวดหลัง ในแต่ละตอนให้ใส่เครื่องหมาย X ข้อที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง
2. ให้ตอบแบบประเมินอาการปวดหลัง ให้ครบทุกข้อ เพื่อให้แบบประเมินสมบูรณ์ และสามารถนำผลมาวิเคราะห์ได้

อาการปวดหลังมีผลกระทบต่อกิจกรรมเหล่านี้ของท่านหรือไม่ในปัจจุบัน กรุณาตอบแบบประเมินทุกส่วนและเลือกเฉพาะข้อที่ใกล้เคียงกับอาการในปัจจุบันของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ 1: ความรุนแรงของการปวด (Pain intensity)

- ก) ปวดเล็กน้อยไม่ต้องใช้ยา
- ข) ปวดมาก แต่ทนได้โดยไม่ต้องใช้ยา
- ค) ปวดมากจนต้องทานยาจึงจะหายปวด
- ง) ปวดมากจนต้องทานยา แล้วสามารถบรรเทาอาการปวดลงได้บ้าง
- จ) ปวดมากจนต้องทานยา แต่สามารถบรรเทาอาการปวดได้น้อยมาก
- ฉ) ปวดมากจนต้องทานยา แต่ทานแล้วไม่หาย จึงไม่ใช้ยาอีก

ข้อ 2: การทำกิจวัตรประจำวัน (Personal care) เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว

- ก) ทำได้ปกติโดยไม่มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ข) ทำได้ปกติแต่เป็นสาเหตุทำให้อาการปวดเพิ่มขึ้นกว่าเดิม
- ค) มีอาการปวดจนต้องทำช้าๆและระมัดระวัง
- ง) ต้องให้ผู้อื่นช่วยบางเรื่องแต่ส่วนใหญ่สามารถทำได้เอง
- จ) ต้องให้ผู้อื่นช่วยเป็นส่วนใหญ่
- ฉ) มีอาการปวดมากจนต้องนอนอยู่บนเตียงและไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันเองได้

ข้อ 3: ยกของหนัก (Lifting)

- ก) สามารถยกของหนักจากพื้นได้โดยไม่มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ข) สามารถยกของหนักจากพื้นได้แต่จะมีอาการปวดเพิ่มขึ้นจากปกติ

- ก) ปวดจนไม่สามารถยกของหนักขึ้นจากพื้นได้ ยกเว้นของหนักที่วางอยู่ในระดับที่ไม่ต้องก้ม เช่น อยู่บนโต๊ะ
- ง) ยกได้แต่ของมีน้ำหนักน้อยถึงปานกลาง ถ้าวางอยู่ในระดับที่ไม่ต้องก้ม
- จ) สามารถยกได้เฉพาะของที่มีน้ำหนักเบาเท่านั้น
- ฉ) ไม่สามารถยกหรือหิ้วอะไรได้เลย

ข้อ 4: การเดิน (Walking)

- ก) ปวดแต่สามารถเดินได้เป็นปกติ
- ข) อาการปวดทำให้เดินได้ไม่เกิน 2 กิโลเมตร
- ค) อาการปวดทำให้เดินได้ไม่เกิน 1 กิโลเมตร
- ง) อาการปวดทำให้เดินได้ไม่เกิน 500 เมตร
- จ) สามารถเดินได้แต่ต้องใช้ไม้เท้าหรือไม้ค้ำยันช่วย
- ฉ) ปวดจนเดินไม่ได้

ข้อ 5: การนั่ง (Sitting)

- ก) สามารถนั่งได้นานตามต้องการโดยไม่มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ข) สามารถนั่งได้นานตามต้องการแต่ต้องใช้เก้าอี้ที่ นั่งสบาย
- ค) อาการปวดทำให้นั่งได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- ง) อาการปวดทำให้นั่งได้ไม่เกินครึ่งชั่วโมง
- จ) อาการปวดทำให้นั่งได้ไม่เกิน 10 นาที
- ฉ) ปวดจนนั่งไม่ได้

ข้อ 6: การยืน (Standing)

- ก) ยืนได้นานตามต้องการโดยไม่มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ข) ยืนได้นานมากกว่า 1 ชั่วโมง แต่จะทำให้มีอาการปวดมากขึ้น
- ค) อาการปวดทำให้ยืนได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- ง) อาการปวดทำให้ยืนได้ไม่เกิน 30 นาที
- จ) อาการปวดทำให้ยืนได้ไม่เกิน 10 นาที
- ฉ) ปวดจนยืนไม่ได้

ข้อ 7: การนอน (Sleeping)

- ก) อาการปวดไม่รบกวนการนอน
- ข) ปวดแต่ทานยาแก้ปวดทำให้นอนได้ตลอดทั้งคืน
- ค) ปวดแต่ทานยาแก้ปวดทำให้นอนได้ แต่ไม่เกิน 6 ชั่วโมง

- ง) ปวดแต่ทานยาแก้ปวดทำให้อ่อนได้ แต่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง
- จ) ปวดแต่ทานยาแก้ปวดทำให้อ่อนได้ แต่ไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- ฉ) ปวดจนไม่สามารถนอนได้

ข้อ 8: การเข้าสังคม (Social life) เช่นการพบปะสังสรรค์ การเข้างานสังคม เป็นต้น

- ก) การเข้าสังคมเป็นปกติและไม่ทำให้มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ข) การเข้าสังคมเป็นปกติแต่ทำให้อาการปวดเพิ่มมากขึ้น
- ค) จะจำกัดเฉพาะบางกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวหรือออกแรงมากๆ เช่นการเดินร่ำ
- ง) อาการปวดทำให้การเข้าสังคมได้น้อยลง
- จ) อาการปวดทำให้การเข้าสังคมได้ลำบากทำให้ต้องอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่
- ฉ) ไม่สามารถเข้าสังคมได้เลย

ข้อ 9: การเดินทาง (Traveling)

- ก) สามารถเดินทางได้โดยไม่มีอาการปวดเพิ่ม
- ข) สามารถเดินทางได้ปกติแต่เป็นสาเหตุทำให้มีอาการปวดเพิ่มขึ้น
- ค) มีอาการปวดมากทำให้สามารถเดินทางได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- ง) มีอาการปวดมากทำให้สามารถเดินทางได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง
- จ) เดินทางได้น้อยมาก จะเดินทางเท่าที่จำเป็นที่ใช้เวลาไม่เกินครึ่งชั่วโมง
- ฉ) มีอาการปวดมากจนไม่กล้าไปไหน นอกจากจะไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

ข้อ 10: การทำงาน / งานบ้าน

- ก) งานบ้าน / กิจกรรมทางการงาน ไม่ทำให้เกิดอาการปวด
- ข) งานบ้าน / กิจกรรมทางการงาน เพิ่มอาการปวด แต่สามารถทำงานที่ต้องการทำทั้งหมดได้
- ค) ทำงานบ้าน / ภาระงานส่วนใหญ่ได้ แต่อาการปวดเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมที่มี
ความเครียดทางกายเพิ่มขึ้น (เช่น การยกของ การดูแลผู้สูงอายุ)
- ง) อาการปวดเป็นอุปสรรคในการทำสิ่งใดๆ ยกเว้นภาระงานที่เบา
- จ) อาการปวดเป็นอุปสรรคแม้แต่ภาระงานที่เบา
- ฉ) อาการปวดเป็นอุปสรรคในการทำงานใดๆหรืองานบ้านประจำ

ส่วนที่ 3 แบบบันทึกการรับการรักษาทางกายภาพบำบัดตามแนวทางการดูแลรักษาคลินิก ทาง
กายภาพบำบัด

ชื่อผู้ป่วย.....HN.....

การวินิจฉัยโรค HNP

วันที่เริ่มรับการรักษา 1 มิถุนายน 2550

วันที่สิ้นสุดการรักษา 25 มิถุนายน 2550 จำนวนครั้ง 25 ครั้ง

กิจกรรม	ครั้ง	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		
	วัน เดือน ปี	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2		
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
											1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ผ้าร้อน (100)		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
กระแสไฟฟ้าลดปวด(100)		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ดึงหลัง(120)		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
ออกกำลังกาย (40)		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
โปรแกรมที่บ้าน(40)		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	

HN (Hospital number) คือ เลขที่โรงพยาบาลของผู้ป่วยแต่ละราย

ภาคผนวก ง
สิ่งทดลอง (Treatment)

สิ่งทดลอง (Treatment)

สิ่งทดลอง (Treatment) ในการศึกษา

คือ แนวทางการดูแลรักษาศัลยกรรมทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง (Clinical practice guideline of herniated nucleus pulposus) ของโรงพยาบาลราชวิถี แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ระบบการคัดกรองผู้ป่วย ประกอบด้วย ข้อมูลการปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลังสำหรับผู้ใช้แนวทางการดูแลผู้ป่วยซึ่งประกอบด้วย ความหมาย ลักษณะพยาธิสภาพ อาการและอาการแสดง การซักประวัติ การแบ่งกลุ่มผู้ป่วยตามระยะเวลาที่มีอาการปวด วิธีการตรวจร่างกาย

ส่วนที่ 2 แผนการดูแลรักษาโดยใช้แนวทางการดูแลรักษาศัลยกรรมทางกายภาพบำบัด โดยปฏิบัติตามแผนภูมิแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง

ส่วนที่ 3 แผนการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง ได้แก่ คู่มือในการออกกำลังกายและท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง

โดยการวิจัยนี้ได้รับอนุญาตจากโรงพยาบาลราชวิถี ดำเนินการวิจัยโดยนำแนวทางการดูแลรักษาศัลยกรรมทางกายภาพบำบัดในผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง ทดลองใช้ในการวิจัยครั้งนี้ใน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

ส่วนที่ 1 ระบบการคัดกรองผู้ป่วย ประกอบด้วย ข้อมูลการปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลังสำหรับผู้ใช้แนวทางการดูแลผู้ป่วยซึ่งประกอบด้วย ความหมาย ลักษณะพยาธิสภาพ อาการและอาการแสดง การซักประวัติ การแบ่งกลุ่มผู้ป่วยตามระยะเวลาที่มีอาการปวด วิธีการตรวจร่างกาย (ดังรายละเอียดในบทที่ 2)

ส่วนที่ 2 แผนการดูแลรักษาโดยใช้แนวทางการดูแลรักษาศัลยกรรมทางกายภาพบำบัด โดยปฏิบัติตามแผนภูมิแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง (ดังรายละเอียดในบทที่ 2)

ส่วนที่ 3 แผนการดูแลตนเองของผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง ได้แก่คู่มือในการออกกำลังกาย และท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันของผู้ป่วยปวดหลังจากการเคลื่อนของหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยมีรายละเอียดดังนี้

การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังมี 2 โปรแกรม ประกอบด้วย

-โปรแกรม 1 การออกกำลังกายในส่วนกล้ามเนื้อก้มหลัง (Flexion exercise in back pain)

-โปรแกรม 2 การออกกำลังกายในส่วนกล้ามเนื้อแอ่นหลัง (Extension exercise in back pain)

โปรแกรม 1 การออกกำลังกายในส่วนกล้ามเนื้อก้มหลัง (Flexion exercise in back pain)

ท่าที่ 1 ออกกำลังกายกระดูกเชิงกราน (Pelvic tilting exercise)

เพื่อลดการแอ่นของกระดูกสันหลังส่วนเอวและคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

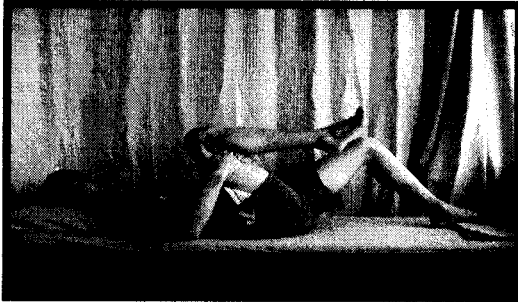


วิธีการ

- ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องกดหลังให้ติดพื้น
- เกร็งค้างไว้ 5 วินาที ทำ 20 ครั้ง

ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Low back stretching exercise)

เพื่อยืดกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อที่ดึงตัวให้ยืดยาวออก



วิธีการ

1. ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างยกขาขวาโน้มเข้าหาลำตัว พร้อมทั้งใช้มือทั้งสองข้าง จับได้เข้าโน้มมาชิดอก ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้ง แล้วทำขาซ้ายเช่นเดียวกัน 10 ครั้ง
2. ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ยกขาขึ้นมาสองข้างพร้อมกับใช้มือจับได้เข้าโน้มเข้ามาชิดอก ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อลำตัวทางด้านข้าง (Trunk rotation stretching exercise)

เพื่อยืดกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ ที่ดึงตัวให้ยืดยาวออก



วิธีการ

1. ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง บิดลำตัวไปทางขวาให้เข้าชิดเตียงมากที่สุด โดยกดไหล่ทั้งสองข้างติดเตียง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำ 10 ครั้ง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกัน 10 ครั้ง

2. ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ชันเข่าซ้ายขึ้น โดยวางเท้าซ้ายบนพื้นข้างเข่าขวาด้านนอก บิดลำตัวไปทางขวาให้เข่าชิดพื้นติดเตียงมากที่สุด กดไหล่ทั้งสองข้างติดพื้นเตียง ค้างไว้ 10-15 วินาที ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนเป็นชันเข่าขวาทำเช่นเดียวกัน

ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring stretching exercise)

เพื่อยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) ที่ตึงตัวให้ยืดยาวออก

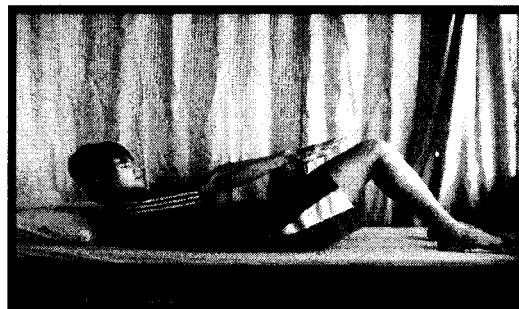


วิธีการ

ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ค่อยๆ เขยียดข้อเข่าซ้ายให้อยู่ในแนวตรง ถ้าไม่รู้สึกตึงให้ค่อยๆ ยกขาเพิ่มมุมข้อสะโพกให้มากขึ้น ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นทำ 10 ครั้ง แล้วทำขาขวาเช่นเดียวกัน 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Abdominal strengthening exercise)

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีการ

ผู้ป่วยนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง ยกศีรษะ ไหล่ โดยนำปลายมือทั้งสองข้างมาแตะที่หัวเข่า ค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยๆ ปล่อยลำตัวช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้ง

โปรแกรม 2 การออกกำลังกายในส่วนกล้ามเนื้อแอ่นหลัง (Extension exercise in back pain)

ท่าที่ 1 เอียงลำตัวในท่านอน (Active side flexion)



วิธีการ

นอนคว่ำไม่หนุนหมอนนาน 5 นาที ค่อยๆ โน้มลำตัวส่วนบนและลำตัวส่วนล่างเข้าหากัน ค้าง 1 นาที แล้วค่อยๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 แอ่นหลัง (Active extension)



1.



2.

วิธีการ

1. นอนคว่ำไม่หนุนหมอนค่อยๆ แอ่นหลังขึ้นโดยใช้ข้อศอกทั้งสองข้างยันพื้นเพียงด้านตัวขึ้นมา ค้างไว้นาน 10-15 วินาที ค่อยๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง
2. นอนคว่ำไม่หนุนหมอนค่อยๆ แอ่นหลังขึ้น โดยใช้ข้อศอกทั้งสองข้าง ค่อยๆ ยันพื้นเพียงด้านตัวขึ้นมา เหยียดข้อศอกออกให้มากที่สุด ค้างไว้นาน 10-15 วินาที และค่อยๆ กลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 เอียงลำตัวในท่ายืน (Active side flexion 'standing')



วิธีการ

ยืน แล้วพยายามเอียงลำตัวส่วนบนใช้มือกดกระดูกเชิงกรานด้านที่เอียง ให้เคลื่อนไปด้านตรงข้ามนาน 1 นาที ในจุดที่เจ็บปวดเท่าที่ทนได้ ทำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 แอ่นหลังในท่ายืน (Active extension 'standing')



วิธีการ

ยืนมือสองข้างเท้าสะเอว ค่อย ๆ แอ่นหลังพร้อมกับใช้มือสองข้างออกแรงดันกระดูกสันหลัง เพื่อให้เกิดการแอ่นหลังมากขึ้น ทำในจุดที่เจ็บปวดพอทนได้ 1 นาที ทำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหลัง (Back extensor exercise)

เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้านหลัง



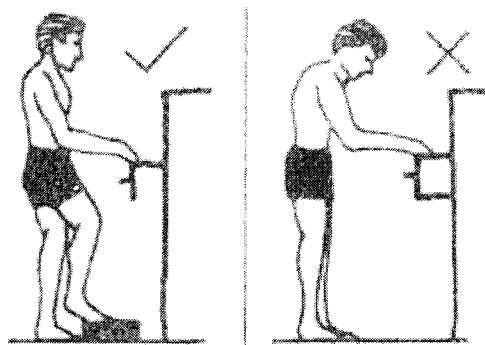
วิธีการ

ผู้ป่วยนอนคว่ำหมอนรองใต้หน้าท้อง ยกศีรษะไหล่ พันพื้นเตียงเล็กน้อย ให้ลำตัวขนานกับพื้น ค้างไว้ 5 วินาที ค่อยๆปล่อยลำตัวช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้ง การบริหารร่างกายต้องทำทุกวัน ถ้าทำบ้างไม่ทำบ้างจะไม่ได้ประโยชน์ เมื่อออกกำลังกายยังมีการปวดหลังอยู่หยุดออกกำลังกายทันที

ท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันในผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลัง

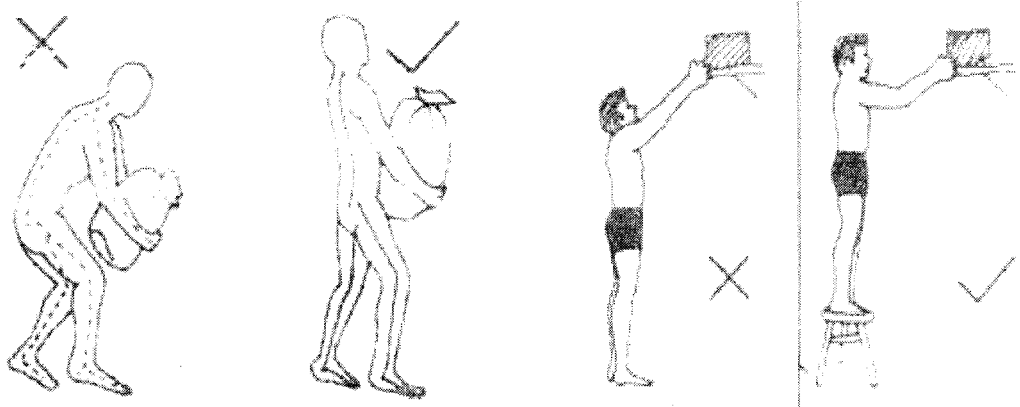
การทรงท่า ท่าทาง หรืออิริยาบถ (Posture) หมายถึง การจัดร่างกายทั้งส่วนกลางลำตัว และแขนขาให้สัมพันธ์กัน และสัมพันธ์กับปัจจัยภายนอก เช่น แรงโน้มถ่วง (Force of gravity) ที่กระทำต่อร่างกาย การทรงท่าอาจอยู่ในภavnะนิ่ง (Static posture) เช่น อยู่ในท่า ยืน นั่ง นอน หรืออาจอยู่ในภาวะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย (Dynamic posture) เช่น การลุกขึ้นยืน การนั่งลง การวิ่ง การเดิน การเปลี่ยนท่าทางในการทำงาน ซึ่งถ้าไม่ถูกต้องทำให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุลและความไม่มั่นคงขณะเคลื่อนไหว ทำให้เกิดอาการปวดหลัง

ทำยีน



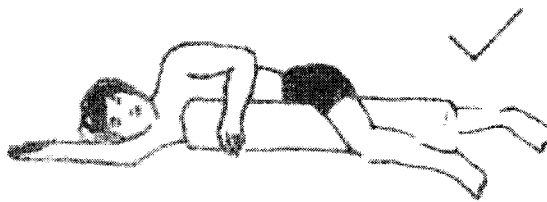
ทำยีนศีรษะต้องตั้งตรง เก็บคางเล็กน้อย แขนงว่ท้องและเก็บก้นเล็กน้อยเพื่อลดความแอ่นของเอว ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูง เพราะทำให้เอวแอ่นมากขึ้นผู้สวมรองเท้าส้นสูงมาก ๆ ทำให้หลังแอ่นเกิดอาการปวดหลังได้ไม่ควรยืนแอ่นเข่า แอ่นตะโพก เพราะจะทำให้หลังแอ่น เท้าแยกห่างกันเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความมั่นคง

ท่ายกของ

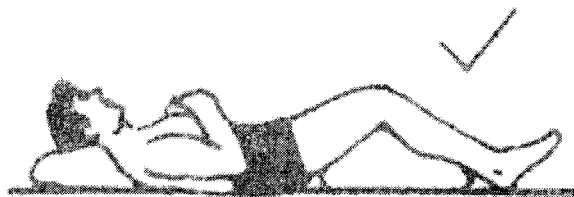


ควรยกของขึ้นมาโดยหลังตรง จะใช้กล้ามเนื้อ ไหล่ ต้นแขน ขา และตะโพก ห้ามก้มหลังเวลายกของ เพราะจะทำให้หมอนรองกระดูกสันหลังเปลี่ยนไปกดทับไขสันหลังหรือรากประสาท เมื่อยกของซ้ำๆ กัน ควรใส่เสื้อพยุงเอวเวลายก ขณะยกของให้ยกขึ้นมาตรงๆ ห้ามบิดหรือเอี้ยวให้ใช้วิธีหมุนข้อเท้าแทน ไม่ควรยกของห่างลำตัว ควรยกของให้ชิดตัวมากที่สุด ยกของขึ้นมาให้สูงระดับเอวหรือข้อศอกห้ามยกของหนักเกินกว่าระดับหน้าอก การวางของให้ทำในท่าที่ยืนทางกับการยก ใช้วิธีผลัก ดึง หมุนวัตถุแทนการยกถ้าเป็นไปได้

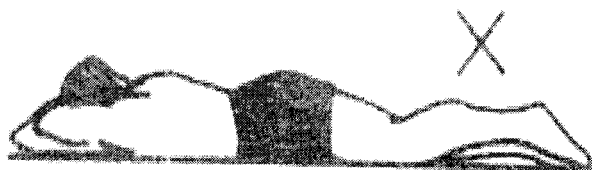
ท่านอน



นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดีที่สุด โดยหาหมอนวางระหว่างขา

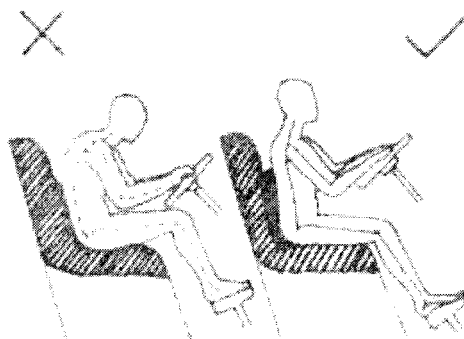


ท่านอนหงาย ควรมีหมอนหนุนใต้โคนขา เพื่อให้เข่างอเล็กน้อย ช่วยลดการแอ่นตัวของหลัง



ท่านอนคว่ำ เป็นท่านอนที่ไม่ดี เพราะจะทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้ท่านอนคว่ำเป็นท่าที่หมอนรองกระดูกสันหลังรับแรงกดน้อยที่สุด ที่นอนต้องเนื้อแน่นพอดี ยุบตัวน้อยที่สุดไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ถ้านิ่มจะทำให้เกิดการยุบไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำหรือเตียงสปริงเพราะหลังจะจมอยู่ในแอ่ง ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ปวดหลังได้ ถ้าแข็งเกินไปจะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย หมอนที่ดีไม่ควรนิ่มหรือแข็งเกินไป ควรรองทั้งบริเวณคอและศีรษะ ไม่ควรนอนหมอนสูง ท่านอนหงายที่ดีคือใช้หมอนรองใต้เข่า 1 ใบ เพื่อลดความแอ่นของเอว หรือนอนกอดหมอนข้าง ไม่ควรนอนคว่ำ หรือว่าตะแคงกึ่งคว่ำ

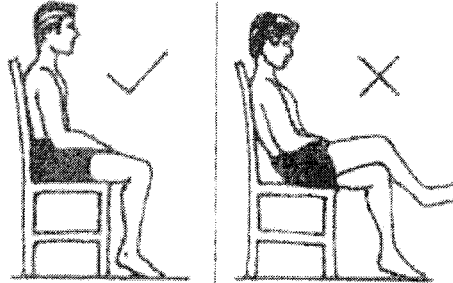
ท่านั่งขับรถ



ท่านั่งขับรถนั่งให้เข่าอยู่สูงกว่าตะโพกเล็กน้อย งอข้อศอกเล็กน้อย ปรับพนักพิงให้เอนเล็กน้อย จัดเก้าอี้ให้ขาเหยียบเบรก ได้ตัวตรง และควรมีหมอนใบเล็ก ๆ หนุนเอวไว้ ไม่ควรนั่งเหยียดแขนเหยียดขา และหลังพิงเบาะไม่เต็มที่ ถ้าขับรถระยะทางยาว ให้หยุดรถอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมงเพื่อเปลี่ยนท่าทางป้องกันอาการปวดหลัง ถ้าปวดหลังให้หลีกเลี่ยงการขับรถ

ท่าขึ้นรถ หันหน้ามาทางประตู ย่อเข่าอดตะโพก หย่อนตัวลงนั่งขอบเบาะยกขาขึ้นทีละข้าง ลงจากรถในท่าที่ย้อนทางกับท่าขึ้นรถ

ทำนั่ง



ทำนั่งควรใช้เก้าอี้ที่มีที่เท้าแบนและมีพนักพิง ควรนั่งให้ชิดขอบในของเก้าอี้โดยหลังไม่โก่ง เก้าอี้ที่นั่งต้องรองรับก้น และโคนขาได้ทั้งหมด ความสูงพอดีที่เท้าแตะพื้น หลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ ให้เปลี่ยนท่าโดยการลุกเดิน ผู้ที่ปวดหลังไม่ควรนั่งนานเกิน 30 นาที ถ้าไม่ปวดหลังสามารถนั่งได้นาน 50 นาที