



ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับอาการปวดหลัง



ผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ นายแพทย์ ภาสิฐ วงศ์แพทย์

กระดูกสันหลังและโครงสร้างร่างกายที่เกี่ยวข้องที่ระดับเอวมีความซับซ้อน ทำให้คนทั่วไปเข้าใจได้ยากว่า อาการปวดของตัวเองนั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร คนที่มีอาการปวดมานานหลายปีเดือน มักจะได้รับข้อมูลต่างๆ ทั้งถูกและผิดจากสิ่งที่คนพูดกันอยู่ทั่วไปมาผสมกับการใช้จินตนาการคิดเอาเองว่าทำไมจึงปวดหลัง ยิ่งฟังมาก ยิ่งคิดมาก ยิ่งเข้าใจผิดได้มาก ดังนั้นต้องถือว่าปัญหาปวดหลังส่วนล่าง หรือ ปวดเอวที่เรารู้จักไม่หายสนิทเสียทีเดียว นอกจากจะเป็นเรื่องไม่สบายตัวแล้ว ยังมักจะทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องได้ง่าย ซึ่ง**ความเชื่อที่ผิดๆ นั้นมีส่วนสำคัญ ทำให้การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพไม่ได้ผลดี** ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ป่วยอาจพยายามหาทางรักษาตัวเองแบบหลงทาง จึงอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการปวดไม่หายเสียที ทั้งนี้ลองมาดูซิครับว่า ความเข้าใจหรือความเห็นกับเรื่องดังจะกล่าวนี้อาจเป็นสิ่งที่คุณเคยได้ยินมาแล้วบ่อยๆ จนเข้าใจว่าเป็นเรื่องจริง

ความเชื่อ: ใครๆ เขาก็ปวดหลังแล้วก็หายเป็นปกติทั้งนั้น....."90% ของคนที่เคยปวดหลังอย่างรุนแรงต้องไปหาหมอ จะหายดีภายในเวลาไม่นาน"

ความจริง: จริงอยู่ว่าคนส่วนมากจะเลิกไปพบแพทย์เมื่อเวลาผ่านไปและอาการทุเลาลง **แต่กว่า 75% ของคนไข้** ที่หมดความกังวลกับการปวดๆ หายๆ หรือแม้จะไม่ปวดแต่ก็ไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนปกติเพราะหลังไม่ดี ต้องคอยระวัง อยู่ตลอดเวลา เชื่อว่าที่คนไข้ปวดหลังเรื้อรังหลายคนไม่พยายามรักษาตัวต่อไปเพราะเชื่อว่าสภาพหลังของตัวเองคงไม่มีทางดีกว่านี้แล้ว เลยตัดสินใจรับสภาพทนเอาไปเรื่อยๆ

ความเชื่อ: คนปวดหลังควรพักผ่อนหลังมากจะได้หายดี

ความจริง: การนอนพักช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดีในคนไข้ส่วนมากแต่หากพักมากและนานเกินไปก็อาจเกิดผลเสียได้เช่นกัน เช่น ทำให้เอ็นและเนื้อเยื่อพังผืดต่างๆ หดรั้งตึงตัว เคลื่อนไหวไม่ได้เท่าปกติ และที่สำคัญ ทำให้กล้ามเนื้อข้างสันหลังกับกล้ามเนื้อท้องชั้นลึกอ่อนแอลงไป ซึ่งกล้ามเนื้อเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยประคับประคองกระดูกสันหลังและหมอนรองกระดูกสันหลังอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการพักมากและนานเกินไปจึงมีผลเพิ่มความเสี่ยงต่อการปวดกำเริบซ้ำต่อไปในอนาคต

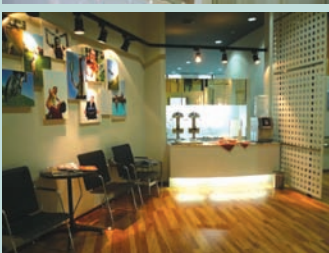
ความเชื่อ: คนปวดหลังต้องนอนที่นอนแข็งๆ จะได้ไม่ปวด

ความจริง: ที่นอนที่แข็งเกินไปจะส่งผลให้การปวดหลังกำเริบได้ในลักษณะที่ต่างจากที่นอนที่อ่อนนุ่มเกินไป กล่าวคือ ที่นอนแข็งจะทำให้น้ำหนักตัวของผู้นอน

กดทับเฉพาะจุดและทำให้เกิดแรงดึงที่เอ็น (Interspinous Ligament) และทำให้เกิดแรงเฉือน (Shearing Force) ที่ระหว่างข้อต่อกระดูกสันหลัง จึงอาจทำให้ปวดได้ส่วนที่นอนที่นิ่มยุบตัวได้ง่ายเกินไปก็ทำให้เกิดปัญหาได้ไปอีกแบบ พวกนี้นอนแล้วกันมักจะจม หลังแอ่นทำให้เกิดแรงกด (Compression Force) ที่ข้อต่อกระดูกสันหลัง ซึ่งก็อาจทำให้ปวดได้เช่นกัน สรุปแล้วที่นอนควรมีความแข็งให้พอเหมาะ กับน้ำหนักตัวและรูปร่างของผู้นอนจึงจะดีที่สุด นอกจากนี้ยังมีข้อสังเกตเพิ่มเติมว่า คนไข้ที่ได้รับการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังให้กลับมาแข็งแรงดีแล้ว หลายรายมักจะกลับมาเล่าให้ฟังว่า สามารถนอนที่นอนที่เคยนอนแล้วปวด หรือนั่งในที่ที่เคยนั่งแล้วรู้สึกไม่สบายหลังได้นานๆ โดยไม่มีปัญหาเลยแสดงว่าที่นอนที่ไม่พอดีกับสรีระทำให้เกิดแรงเครียดกับร่างกายนั้นไม่จำเป็นต้องทำให้รู้สึกไม่สบายตัวเสมอไป ถ้าหากร่างกายเราแข็งแรงดีพอ

ความเชื่อ: ถ้าร่างกายมีจุดอ่อนที่ปวดได้ง่าย เราจะทำอะไรกับอาการปวดไม่ได้มากนัก ได้แต่คอยระวังอย่าไปทำอะไรให้ปวดทำงานอาการปวดกำเริบขึ้นมาอีก และทำใจว่าอายุเริ่มมากแล้วก็ต้องมีปวดโน่นปวดนี่เป็นธรรมดา

ความจริง: การรักษาโดยวิธีการออกกำลังกายนั้นหากได้ทำจนเห็นผลดีแล้ว และผู้ป่วยได้ทำการออกกำลังกายตามคำแนะนำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว สามารถคาดหวังได้ว่าจะไม่กลับมาเจ็บซ้ำอีกง่ายๆ หรือบ่อยๆ ตัวอย่างเช่น ระบบการรักษาตามมาตรฐานของ DBC พบว่าสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการปวดที่ลดลงอย่างถาวร และไม่กลับมาทำร้ายอีกในระยะเวลา 2 ปี ถึง 80% เลยทีเดียว



- สนับสนุนข้อมูลโดย **DBC Spine Clinic & Gym** คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ครบวงจร ให้บริการการตรวจรักษาโดยทีมงานแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู และนักกายภาพบำบัด ด้วยเครื่องมือตามมาตรฐานของ DBC international และเวชภัณฑ์เครื่องมือการรักษากายภาพบำบัดต่างๆ เช่นเดียวกับในโรงพยาบาลชั้นนำทั่วไป เปิดทำการแล้ว ณ ชั้นที่ 2 Life Center อาคาร Q.House ลุมพินี
- สนใจข้อมูลการรักษาโรคปวดหลัง สามารถติดต่อเข้ามารับ Informational Booklet ได้ฟรี ที่เบอร์ **02-677-7255** ทุกวัน เวลา 11.00-20.00 น.
- www.DBC-clinic.com, E-mail : spine.clinic@yahoo.com

