

Common Low Back Pain Misconceptions

คุณรู้จักอาการปวดหลังดีแค่ไหน? ลองมาทำความเข้าใจกันก่อนดีกว่าว่า กระดูกสันหลัง และโครงสร้างร่างกายที่เกี่ยวข้องระดับเอวนั้นมีความซับซ้อน คนทั่วไปมีข้อสงสัยว่าอาการปวดของตัวเองนั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และบ่อยครั้งที่อาการปวดหลังส่วนล่าง หรือปวดเอวเรื้อรังทำให้ไม่สบายตัวแล้ว ยังทำให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจ และเชื่อผิดๆ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพไม่ได้ผลดี และทำให้มีอาการปวดไม่หายสักที ทีนี้ลองมาดูซิครับว่า เรื่องราวเหล่านี้อาจเป็นสิ่งที่คุณเคยได้ยินมาแล้วบ่อยๆ จนเข้าใจว่าเป็นเรื่องจริงของชีวิตไปแล้ว

Human lumbar spine and the related supporting structures are rather complex. This makes it difficult for most peoples to correctly understand how and why their back pain arise and persist. Large portion of the chronic back pain patients I have seen carry with them a package of not-so-accurate beliefs about the lower back. These thoughts and ideas cause many to suffer more than they should have been. **Faulty believe and practice are important factors that prevent timely recovery from chronic pain.**

Now let's look at the list of some popular misconceptions. I bet that you may have heard many of these for so many times that you started to believe that they are solid undisputable "facts"



✗ Myth : ใครๆ เขาปวดหลังแล้วก็หายเป็นปกติทั้งนั้น... "90% ของคนที่เคยปวดหลังอย่างแรงจนต้องไปหาหมอ จะหายดีภายในเวลาไม่นาน"

✓ Truth : จริงอยู่ว่าคนส่วนมากจะเลิกไปพบแพทย์เมื่อเวลาผ่านไป และอาการทุเลาลง แต่กว่า 75% ของคนไข้ทั้งหมดยังมีอาการปวดๆ หายๆ หรือแม้จะไม่ปวด ก็ไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนปกติเพราะหลังไม่ดี ต้องคอยระวังอยู่ตลอดเวลาเพื่อว่าคนไข้ปวดหลังเรื้อรังหลายคนไม่พยายามรักษาตัวต่อไป เพราะเชื่อว่า สภาพหลังของตัวเองคงไม่มีทางดีขึ้นแล้ว เลยตัดสินใจรับสภาพกันไปเรื่อยๆ

✗ Myth : หมดหวังจะหายแล้วเรา... ถ้าตรวจเจอว่ามีหมอนรองกระดูกที่ผิดปกติ คือ เสื่อม, เคลื่อน, ปลิ้นออกจากตำแหน่งปกติ หรือมีหินปูนงอก มีกระดูกบาง กระดูกเสื่อม "ต้องรักษาให้สภาพผิดปกติเหล่านี้กลับสู่สภาพปกติเท่านั้นจึงจะหายปวดได้"

✓ Truth : การตรวจด้วยเครื่องมือที่ทันสมัยทำให้เห็นรายละเอียดภายในร่างกายได้ชัดเจนขึ้นทุกที ถือว่าเป็นประโยชน์มากๆ สำหรับการตรวจหาโรคต่างๆ เช่น ก้อนเนื้องอก เส้นเลือดโป่งพอง ตีบ หรือแตก แต่สำหรับผู้ป่วยที่ปวดหลังเรื้อรัง ความผิดปกติของกระดูกสันหลังที่มองเห็นนั้น อาจเป็นหรือไม่เป็นสาเหตุของอาการปวดเลยก็ได้ เพราะว่าความผิดปกติ หรือ "รอยโรค" แม้แต่คนที่ไม่ปวดหลังก็พบได้บ่อยๆ

อย่างไรก็ตาม การตรวจแบบนี้มีประโยชน์มากๆ เพราะส่วนใหญ่แล้วแพทย์สามารถรักษาคนไข้ให้ได้ผลดีนั้น จะอาศัยการตรวจร่างกายและการซักถามประวัติแบบละเอียดเป็นหลัก แต่เมื่อคนไข้ได้รับการตรวจดังกล่าว แพทย์จะต้องวินิจฉัยและใช้ความคิดอย่างละเอียดว่าจะให้นำหน้กับรอยโรคที่เห็นแต่ละอันสักแค่ไหน

✗ Myth : วิธีการรักษาปวดหลังที่ได้ผล "ต้องหาสาเหตุของอาการปวดให้เจอก่อนเสมอ"

✓ Truth : ถูกครึ่งหนึ่งครับ เพราะว่าถ้าความปวดเกิดจากปัญหาของเนื้อเยื่อเฉพาะที่ เช่น เอ็นอักเสบ กล้ามเนื้อหดเกร็ง หรืออาการชั้นของข้อต่อกระดูกสันหลัง สาเหตุประเภทนี้ต้องใช้การลงมือตรวจร่างกาย เพื่อหาจุดเจ็บแล้วเลือกการรักษาที่จะเข้าถึงจุดเจ็บได้ดีที่สุด แต่ถ้าคนไข้ตรวจร่างกายอย่างละเอียดแล้วไม่พบที่มาของอาการปวดแบบชัดเจน (ทางการแพทย์เรียกว่า Chronic Nonspecific Low Back Pain) ก็ยังสามารถรักษาได้ผลดีเช่นกัน แต่ต้องเปลี่ยนแนวทางไปใช้วิธีการออกกำลังกายให้สภาพกล้ามเนื้อและโครงสร้างสันหลังมีความอดทนต่อการใช้การทำงานให้ดีกว่าเดิม

การรักษาโดยวิธีออกกำลังกายนั้นหากทำเป็นระบบ และอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมของนักกายภาพบำบัดและแพทย์อย่างใกล้ชิด และใช้เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยหลังในการออกกำลังกายจะมีประสิทธิภาพในการลดอาการปวด และเพิ่มพูนความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ดีมาก เช่น รักษาตามมาตรฐานของ DBC พบว่าสามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นได้ถึง 80% ที่เดียว

✗ Myth : Back pain is a self limiting problem. They said that 90% of the people who developed a low back pain will recover with in no longer than a few months.



✓ Truth : It is true that most lower back pain patients stop seeing doctor after a while. But they are not normal. At one year after initial pain attack, more than 75% of the patients still have pain and limited function. It seems like they have accepted back pain as an unavoidable fact of life.

✗ Myth : In order to cure the pain, the "lesions" seen in MRI, CT or other imaging tests must be "repaired" first.

✓ Truth : Modern imaging studies are very sensitive to detect anatomical anomalies. This property is very handy for finding clues of hidden diseases such as tumor, infection, or vascular lesions. But this is not always the case for spinal pain patients, because not all "lesions" or "abnormalities" seen is actually causing pain. Some of them are coincidental findings. The prevalence of "degenerative changes" such as spondylosis or lumbar disc narrowing is equally common in normal asymptomatic persons and among back pain patients.

This does not mean that such work up is useless. It is indeed indispensable in certain situation such as surgical planning or to rule out malignant disease. But we must keep in mind that relying only on imaging study to find the source of pain is not a fruitful approach. Any the abnormalities seen must be considered in the light of detailed clinical examination before any treatment is prescribed.

✗ Myth : If the source of pain is not identifiable, no effective management is available.

✓ Truth : This is only partly true. If localized source of pain can be identified, then the management strategy is straight forward. Physical therapy and medication applied to the target tissues such as the inflamed tendon, muscle spasm, nerve impingement, or other soft tissue inflammation, is then the obvious treatment of choice. However, if physical examination can not pin point any specific source of pain (so-called chronic nonspecific lower back pain) then specific exercise therapy to re-conditioned the trunk muscles may be the only evidence-based useful therapy.

Active exercise can be very effective if it is closely supervised and is structured to progress systematically. For example, DBC active spinal rehabilitation program has consistently yield better than 80% success rate in pain reduction and functional improvement in all DBC clinics around the world.



สนับสนุนข้อมูลโดย DBC Spine Clinic & Gym สามารถติดต่อ และรับ informational booklet ได้ฟรี ที่ชั้น 2 Life Center อาคาร Q.House ลุมพินี

เบอร์ 02-677-7255 ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00-20.00 น.

www.DBC-clinic.com e-mail : spine.clinic@yahoo.com

Information supported by DBC Spine Clinic & Gym.

For more information, please contact and get the information booklet free at 2nd Floor, Life Center, Q. House Lumpini, Tel. 02-677-7255, everyday from 11.00-20.00.