



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันศุกร์ที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ปวดหลัง

กระดูกสันหลังมีความสำคัญต่อร่างกายของคนเรามาก เพราะเป็นส่วนที่เชื่อมต่อส่วนของลำตัวกับกระดูกเชิงกรานและขา 2 ข้าง การจะก้มเงยหลังหรือการบิดเอวไปมา รวมทั้งการเดิน การนั่ง ล้วนต้องใช้กระดูกสันหลัง ดังนั้นถ้าเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้น อาจทำให้เกิดอาการปวดหลังตามมา

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.ชลัท วินมุน ศัลยแพทย์กระดูก บอกว่า อาการปวดหลัง เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ดังต่อไปนี้

กล้ามเนื้อสันหลัง กล้ามเนื้อสันหลังและเส้นเอ็นที่หลังจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างกระดูกข้อต่อสันหลังเข้าด้วยกัน การเดิน วิ่ง หรือยกของ ต้องใช้กล้ามเนื้อสันหลัง ถ้าใช้ผิดวิธี เช่น ยกของหนัก อาจทำให้บาดเจ็บได้ ซึ่งการปวดหลังจากกล้ามเนื้อสันหลัง เป็นสาเหตุของการปวดหลังที่พบบ่อยที่สุด โดยเฉพาะในคนที่กล้ามเนื้อสันหลังไม่แข็งแรง อ้วน สูบบุหรี่ และคนที่ใช้กล้ามเนื้อผิดวิธี

กระดูกสันหลังเสื่อม อายุ ที่เพิ่มขึ้นทำให้มีการเสื่อมของอวัยวะ ต่าง ๆ เช่น กระดูกสันหลัง ข้อต่อกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลัง จนเป็นสาเหตุของการปวดหลัง กระดูกสันหลังเสื่อมกดทับเส้นประสาทจะทำให้โพรงประสาทสันหลังตีบแคบ และเกิดการกดทับของเส้นประสาทไขสันหลังส่วนที่ไปขาทั้งสองข้าง ทำให้มีอาการ ปวดหลังร่วมกับปวดขา หรือขาชา

ภาวะกระดูกพรุน ทำให้กระดูกสันหลังบาง เปราะ อาจมีกระดูกสันหลังยุบตัวลงและก่อให้เกิดอาการปวดหลัง

หมอนรองกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูกสันหลังจะเชื่อมระหว่างกระดูกสันหลัง 2 อันที่อยู่ติดกัน โดย จะทำหน้าที่เป็นตัวรับแรงกระแทก เมื่ออายุผ่านเข้าสู่วัยกลางคน จะเริ่มมีการเสื่อม ทำให้มีอาการปวดหลังได้ ถ้าการฉีกขาดมีมากขึ้น อาจทำให้เกิดหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน ทำให้เกิดอาการปวดหลังร่วมกับปวดขา

กระดูกสันหลังเคลื่อน อาจเกิดจากการผิดปกติของกระดูกสันหลังเช่น กระดูกสันหลังบางส่วนไม่เชื่อมต่อกันในเด็กและวัยรุ่น หรืออาจเกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมในคนสูงอายุ เมื่อกระดูกสันหลังเคลื่อนมากขึ้น อาจมีการกดทับเส้นประสาทจากกระดูกที่เคลื่อนได้

การรักษาอาการปวดหลังโดยทั่วไปตอบสนองดีต่อการรักษาด้วยยาและกายภาพบำบัด การรักษาด้วยการผ่าตัดมักใช้ในกรณีที่การปวดเกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน หรือกระดูกสันหลังเสื่อมที่มีอาการกดทับเส้นประสาท ในกรณี ที่มีอาการปวดหลังเรื้อรัง ควรไปพบแพทย์กระดูกและข้อเพื่อพิจารณาการรักษาที่เหมาะสม.