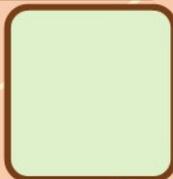


คิดว่า...



โดนใจ

คนปวดคอ ปวดหลัง



รศ.ดร. รุ่งทิพย์ พันธุ์เมธากุล

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปวดหลัง ปวดคอ ปวดข้ออื่น ๆ  
และสมรรถนะของมนุษย์ (BNOJPH) มหาวิทยาลัยขอนแก่น

มอบแต่

.....

.....

.....

.....

จาก

## คิดว่า...โดนใจคนปวดคอ ปวดหลัง

รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล.

คิดว่า...โดนใจคนปวดคอ ปวดหลัง-- ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2562.

73 หน้า.

1. ปวดหลัง. 2. ปวดคอ. I. ชื่อเรื่อง.

617.564

ISBN 978-616-565-547-7

**ผู้จัดทำ**

ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล

**พิมพ์ครั้งที่ 1**

2562

**จำนวนพิมพ์**

500 เล่ม

**ราคา**

190 บาท

**พิมพ์ที่**

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เลขที่ 123 หมู่ 16 ต.ในเมือง

อ. เมือง จ.ขอนแก่น 40002

**โทรศัพท์**

0-4320-2100

**โทรสาร**

0-4320-2100

**ISBN**

978-616-565-547-7

## บทนำ

ปัจจุบันอาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาที่สามารถพบได้ในทุกช่วงวัย ทุกอาชีพและมีแนวโน้มที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งมีความแตกต่างจากอดีตที่พบปัญหาดังกล่าวในช่วงวัยทำงานและผู้สูงอายุ อันเนื่องมาจากปัจจุบันปัจจัยที่ส่งผลให้มีอาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่างมีการเปลี่ยนแปลงตามการพัฒนาของสังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น การนั่งใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน เป็นต้น ส่งผลให้ปัจจุบันสามารถพบผู้ที่มีอาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่างได้ตั้งแต่วัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นจึงมีความสำคัญอย่างมากที่ทุกคนจะต้องเข้าใจถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดอาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่างได้ ผู้เขียนจึงได้รวบรวมเนื้อหาโดยพยายามใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อให้เกิดความเข้าใจและตระหนักในการหลีกเลี่ยงและ/หรือป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่างในทุกวัยได้ด้วยตนเอง

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงกายวิภาคศาสตร์ของกระดูกสันหลัง สาเหตุของการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่าง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อท่านเกิดอาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเฉียบพลัน ทำบริหารสำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง และทำอย่างไรจึงห่างไกลจากอาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำความรู้จากหนังสือเล่มนี้ไป

ประยุกต์ใช้ในกิจวัตรประจำวัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดคอและ  
ปวดหลังส่วนล่างได้

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนเขียนขึ้นจากพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับ  
อาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่าง ผนวกกับประสบการณ์ในการดูแล  
ผู้ป่วยเป็นเวลาาร่วม 30 ปี โดยผู้เขียนได้รับแรงบันดาลใจจากผู้ป่วย  
หลายๆ ราย ที่อยากให้ผู้เขียนเขียนหนังสือเพื่อสื่อสารความรู้เกี่ยวกับ  
อาการปวดคอและปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแล  
ตนเองในเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การจัดทำหนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้จากความร่วมมือของ  
หลายๆ ฝ่ายด้วยกัน และที่ขาดไม่ได้เลยผู้เขียนต้องขอขอบคุณ  
**คุณพงศธร ชัยกลาง** ที่ช่วยออกแบบรูปภาพในหนังสือเล่มนี้ มา ณ  
โอกาสนี้ด้วย สุดท้ายนี้ขอให้ท่านผู้อ่านมีความสุขและได้รับสิ่งดีๆ จาก  
หนังสือเล่มนี้อย่างเต็มที่ค่ะ

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ดร. รุ่งทิพย์ พันธุ์เมธากุล

[rungthiprt@gmail.com](mailto:rungthiprt@gmail.com)

12 ธันวาคม 2562

## สารบัญ

บทหน้า	หน้า
บทที่ 1 กายวิภาคศาสตร์ของกระดูกสันหลัง	1-5
บทที่ 2 สาเหตุของการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่าง	6-22
บทที่ 3 การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อท่านเกิดอาการ ปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเฉียบพลัน	23-39
บทที่ 4 ทำบริหารสำหรับผู้ที่มีอาการปวดคอ และ/หรือปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง	40-59
บทที่ 5 ทำอย่างไรจึงห่างไกลจากอาการปวดคอและ/หรือ ปวดหลังส่วนล่าง	60-69
เอกสารอ้างอิง	70-73

## บทที่ 1

### กายวิภาคศาสตร์ของกระดูกสันหลัง

### ปวด ตึง ชา อ่อนแรง

#### อาการสำคัญที่บ่งบอกว่าร่างกายเราเกิดปัญหา !!

อาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นได้เนื่องจากการใช้ท่าทางในกิจวัตรประจำวันที่ไม่ถูกต้องตามหลักกายศาสตร์ อาทิ เช่น การนั่งนานๆ การยืนเดินนานๆ การทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งซ้ำๆ เป็นเวลานานจนทำให้เกิดอาการปวด ตึง และเมื่อยล้า ส่งผลให้เกิดการเสื่อมสภาพของโครงสร้างกระดูก ระบบประสาทในเวลาต่อมา จนทำให้เกิดอาการชา และเกิดภาวะของอาการอ่อนแรงตามมาได้ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในประชากรทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ

จากการสำรวจในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 643 คน นักศึกษาที่มีการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน พบว่ามีอาการปวดคอ ร้อยละ 32.50 และอาการปวดหลังส่วนล่างร้อยละ 17.26<sup>1</sup> ในอาชีพสิ่งทอแหวนจำนวน 323 คน พบว่ามีอาการปวดคอร้อยละ 42.6 และอาการปวดหลังส่วนล่างถึงร้อยละ 46.6<sup>2</sup> ในคนงานอาชีพตัดเย็บจำนวน 398 คน พบว่าอาชีพตัดเย็บเป็นอาชีพที่พบว่ามีอาการปวดคอ

ร้อยละ 23.6 และอาการปวดหลังส่วนล่างถึงร้อยละ 32.7<sup>3</sup> จากการสำรวจข้างต้น จะเห็นว่าอาการปวดบริเวณคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างเป็นปัญหาที่พบได้มากในทุกช่วงวัย และทุกอาชีพ

ดังนั้นเราควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดอาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างไว้เพื่อที่จะได้สามารถหลีกเลี่ยงป้องกัน ดูแลอาการปวดคอและ/หรือปวดหลังส่วนล่างของตนเอง รวมถึงคนรอบข้างได้อย่างถูกต้อง

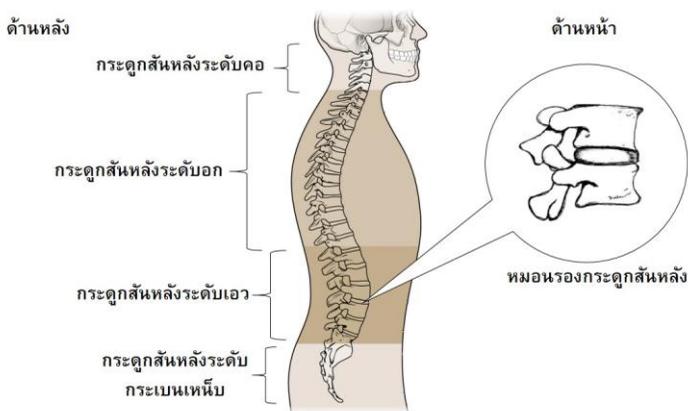
### ➤ กระดูกสันหลังของคนเรานั้นมี

### หน้าตาเป็นอย่างไร ?



ร่างกายมนุษย์จะประกอบไปด้วยกระดูกสันหลังทั้งหมด 33 ชิ้น โดยจะแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ กระดูกสันหลังระดับคอ 7 ชิ้น กระดูกสันหลังระดับอก 12 ชิ้น กระดูกสันหลังระดับเอว 5 ชิ้น กระดูกสันหลังระดับกระเบนเหน็บ 5 ชิ้น และกระดูกสันหลังระดับกระเบนเหน็บ 4 ชิ้น กระดูกสันหลังมีการเรียงตัวกันเป็นส่วนโค้ง 4 ส่วน โดยกระดูกสันหลังระดับคอจะโค้งไปทางด้านหน้า ส่วนกระดูกสันหลังระดับอกจะโค้งไปทางด้านหลัง ในขณะที่กระดูกสันหลังระดับเอวจะโค้งไปทางด้านหน้า และกระดูกสันหลังระดับกระเบนเหน็บจะโค้งไปทางด้านหลัง ตามหลักทางกายวิภาคศาสตร์นั้นกระดูกแต่ละชิ้นจะ

เชื่อมโยงกันด้วยหมอนรองกระดูกสันหลัง โดยกระดูกสันหลังจะประกอบด้วยหมอนกระดูกสันหลังทั้งหมด 23 ชิ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นของแข็งกึ่งเหลว เป็นตัวช่วยในการเชื่อมโยงของกระดูกสันหลังแต่ละชิ้น และมีหน้าที่สำคัญในการรับน้ำหนัก<sup>4</sup> (รูปที่ 1 )



## รูปที่ 1 กายวิภาคศาสตร์ของกระดูกสันหลังในมนุษย์

(ดัดแปลงจาก: <https://th.betweenmates.com/difference-between-spinal-cord-and-spinal-column-10832>)