

Q & A เรื่อง อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support)

BY...FIRSTPHYSIO

<http://www.firstphysioclinics.com>

Line ID: 0852644994

1. Q : ทำไมเวลาใส่อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) จึงช่วยลดปวดได้
A : อุปกรณ์พยุงหลังจะช่วยทำให้หลังเกิดความมั่นคง ลดการทำงานเกร็งตัวหดตัวของกล้ามเนื้อหลังช่วยให้นกกล้ามเนื้อไม่ต้องทำงานหนัก เวลาใส่อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) จึงช่วยลดอาการปวดหลังได้
2. Q : อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) ใช้ใส่เพื่ออะไร
A : ใช้สำหรับ ป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง จากโรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท หรือการปวดกล้ามเนื้อตลอดจนเส้นเอ็นบริเวณหลัง
3. Q : เราควรเลือกขนาดของอุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) อย่างไร
A : มักจะวัดรอบสะโพก SIZE S = 20-26 นิ้ว M = 26 – 32 นิ้ว L = 32 – 38 นิ้ว XL = 38 - 44 นิ้ว XXL = 44 นิ้วขึ้นไป ไม่แบ่งขนาด ชาย – หญิง
4. Q : ปวดหลังร้าวลงมาเป็นเวลา 3 เดือน เจ็บแปล๊บที่หลังเวลาไอจาม ควรเลือกใช้อุปกรณ์พยุงหลังแบบใดระหว่างอุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้(Back Support)หรืออุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support)
A : ควรเลือกแบบ L-S support เพราะความยาวของ L-S support จะยาวถึงสะโพก จะช่วยพยุงกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกให้ไม่ทำงานมาก จึงช่วยลดอาการปวดได้
5. Q : เสื้อพยุงหลัง/อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้(Back Support)/อุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support)ใส่นอนได้หรือไม่
A : ไม่จำเป็นต้องใส่นอนหรือใส่ตลอดเวลา ท่านอนกล้ามเนื้อไม่ได้มีการทำงาน ควรปล่อยในกล้ามเนื้อผ่อนคลายสบายๆ เวลานอนหงายควรใช้หมอนข้างรองใต้เข่า ส่วนท่านอนตะแคงควรนอนในท่าตะแคงกอดหมอนข้าง
6. Q : อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) มีคุณสมบัติอะไรบ้าง
A : - ป้องกันการบาดเจ็บที่ส่วนหลังในขณะยกของหนักและช่วยพยุงกระดูกสันหลัง - ช่วยจำกัดการเคลื่อนไหวในท่าก้ม ท่าบิดตัว เอี้ยวตัว - ช่วยควบคุมแผ่นหลังให้อยู่ในท่าที่ถูกต้องไม่โค้งงอ - ช่วยให้บุคคลมีบุคลิกภาพดี - ช่วยพยุงกระดูกสันหลังส่วนล่าง และพุงหน้าท้อง เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง

- ช่วยผ่อนแรงให้กับผู้ที่ทำงานหรือยกของหนัก

7. Q : มีอาการปวดหลังตึงหลังเหมือนหลังแข็งจากการนั่งทำคอมพิวเตอร์นานๆ ควรใช้ อุปกรณ์พุงหลังแบบใด

A : อุปกรณ์พุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support)

8. Q : อุปกรณ์พุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) ทำความสะอาดและดูแลรักษา อย่างไร

- A :
1. เมื่อสกปรกหรือเปรอะเปื้อนสามารถซักล้างด้วยน้ำสบู่ (ห้ามซักเครื่อง)
 2. ไม่ควรเก็บไว้ในที่อุณหภูมิความร้อนสูงหรือตากแดด จะทำให้อีลาสติคยืดเร็ว ควรใช้การผึ่งลมแทน
 3. ห้ามรีดด้วยเตารีด หรือถูกสะเก็ดไฟ เพราะเนื้อผ้าทำจากโพลีเอสเตอร์ ไวต่อความร้อนสูง

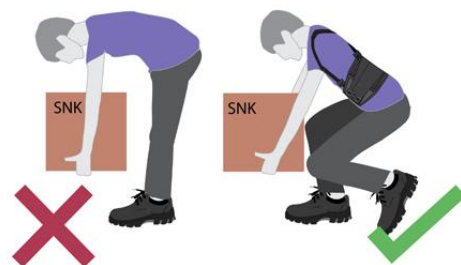
9. Q : วิธีนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันปวดหลัง ได้แก่

A :



1. หน้าตรง หรือก้มลงมองจอเล็กน้อย ไม่เกิน 20 องศา ห่างจากคอมประมาณ 45-60 ซม.
2. ไหล่ปล่อยวางสบาย ไม่ได้ยกขึ้น
3. ที่หลังแนบกับพนักพิงหลังตรง ก้นนั่งให้ลึก
4. ขาดท่อนบนกับท่อนล่างประมาณ 90 องศา
5. แขนท่อนบนกับข้อศอกประมาณ 90 องศา
6. ขาถึงพื้นแนบสนิท ไม่เขย่ง
7. อย่างน้อย 1 ชม. ต้องลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสายบ้าง และพักสายตาด้วย

10. Q : ขอทราบวิธียกของหนักที่ถูกต้องที่ทำให้ไม่ปวดหลัง



A:	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยื่นให้ชิดกับสิ่งของ วางเท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านข้าง อีกข้างอยู่ด้านหลังสิ่งของ เพื่อป้องกันการเสียดสมดุลงของร่างกาย 2. ย่อเข่าลง ให้หลังเป็นแนวตรงเพื่อรักษาสภาพความโค้งงอของกระดูกสันหลังให้เป็นแนวเพื่อกระจายแรงกดลงบนหมอนรองกระดูกสันหลังเท่า ๆ กัน 3. จับวัสดุสิ่งของให้มั่นคง โดยใช้ฝ่ามือจับ ไม่ใช่ปลายนิ้ว เพื่อป้องกันการลื่นหลุดมือ 4. ค่อย ๆ ยืดเข่า เพื่อยืนขึ้น โดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขา และในขณะที่ยืนขึ้น หลังจะอยู่ในแนวตรง 5. ให้แขนชิดลำตัว ไม่ควรกางแขนออก และให้วัสดุสิ่งของที่จะยกอยู่ชิดกับลำตัวให้มากที่สุด และค่อย ๆ ก้าวเดินไปจุดหมายอย่างมั่นคง ไม่รีบร้อน
11. Q :	อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) ช่วยป้องกันการปวดหลังขณะทำงานได้หรือไม่
A :	<p>ช่วยป้องกันได้ การใช้ support ในระยะยาวโดยไม่ได้ถอดออกกำลังกาย อาจทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนแรงได้ ควรใส่บ้างถอดบ้าง อาจถอดทุก 2 ชม. ไม่จำเป็นต้องใส่ตลอดเวลา เวลานอนไม่ต้องใส่ หรือเลือกใส่เฉพาะช่วงที่ต้องนั่งนานๆ หรือยืนนานๆ</p>
12. Q :	อายุ 65 ปีมีภาวะกระดูกบาง เดินแล้วรู้สึกหลังค่อมๆ และค่อมมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ปวดหลังอยู่บ่อยๆ ปัจจุบันไม่ต้องทำงานแค่เดินทางบ้านเล็กๆน้อยๆ จะแนะนำให้ใช้อุปกรณ์กายภาพตัวไหนใส่เพื่อลดอาการหลังค่อมนี้
A :	<p>แนะนำให้ใช้อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) สายรัดช่วงบ่าจะทำให้กล้ามเนื้อหลังเหยียดตรงขึ้น</p>
13. Q :	ต้องดูแลรักษาอุปกรณ์พยุงหลัง (Back Support) อย่างไรเพื่อยืดอายุการใช้งานของเสื้อพยุงหลัง
A :	<p>ปกติอายุการใช้งานได้ประมาณ 6 เดือน ควรซักด้วยน้ำสบู่ ซักด้วยมือขีเบาๆ ไม่ควรซักด้วยเครื่องซักผ้า ไม่จำเป็นต้องซักบ่อยเพราะจะทำให้อีลาสติกยืดเร็ว</p>
14. Q :	เมื่อปวดหลังจะมีวิธีดูแลตัวเองเบื้องต้นอย่างไร
A :	<p>ใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือแผ่นร้อนหินแร่ลดปวด (heating pack) วางบริเวณที่ปวดนาน 20-30 นาที ให้รู้สึกอุ่นๆ พอ</p>
15. Q :	หลังผ่าตัดหมอนรองกระดูกสันเคลื่อน ควรเลือกใช้อุปกรณ์ประคองหลังแบบใด
A :	<p>อุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support) ควรเริ่มใส่ตั้งแต่ 2-3 วันแรกหลังผ่าตัด</p>
16. Q :	ปวดหลังชาไร้ลงขาทุกครั้งที่เบ่งถ่ายอุจจาระ เป็นอาการเกี่ยวกับการกดทับเส้นประสาทหรือเปล่า
A :	<p>ต้องสังเกตดูด้วยว่า เวลาไอ จาม หรือนั่งนานทำให้ปวดหลังชาไร้ลงขามากขึ้นด้วยหรือไม่ ถ้ามี อาจบ่ง</p>

บอกถึงภาวะการมีการทับของเส้นประสาทจากหลังที่มาเลี้ยงขา ควรใส่อุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support) เพื่อช่วยลดอาการเหล่านั้น

17. Q : อุปกรณ์พยุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support) ผลิตจากอะไรบ้าง

- A : - ผ้าที่ยืดอย่างดีชั้นใน (ELASTIC HIGH GRADE) ผลิตจาก POLYESTOR ทอเป็นริ้ว
- ผ้าที่ยืดชั้นนอก (ELASTIC HIGH GRADE)
 - แขนงพยุงหลัง (STAY) ผลิตจาก POLYPROPYLENE RASIN มีความทนทานสูง
 - แผ่นแปะยึด (FASTENER) "VELCRO" สามารถแปะยึดและแกะออกได้
 - สายคล้องบ่ากว้าง 1.5 นิ้ว ที่สามารถยืดขยาย และปรับระดับได้

18. Q : อยากทราบวิธีการใส่อุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support)

- A : 1. ให้ส่วนที่เป็นด้านกว้างอยู่ล่าง ส่วนด้านแคบอยู่บน
2. ระยะเวลาให้แกนเหล็กอ่อนอยู่ระหว่างกระดูกสันหลัง ระวังอย่าอย่าให้แกนเหล็กอ่อนทับกลางหลังอยู่ด้านหลัง
3. ติดแถบยึดที่เข็มขัดชั้นในด้านหน้าให้แน่นกระชับ ถ้ายังไม่พอดีให้ปรับที่แถบยึดด้านนอกด้วย ปรับได้ทั้งด้านซ้าย และด้านขวา

19. Q : เราใส่อุปกรณ์พยุงหลังและสะโพก (L-S support) (Back Support) ช่วยในการยกของอย่างไร

A : Back Support จะช่วยควบคุม posture ของหลังขณะทำงาน ช่วยพยุงหลังขณะยกของ เมื่อ posture การยกของถูกต้อง ช่วยให้ไม่ปวดหลัง ซึ่งสาเหตุของการปวดหลังนั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจาก posture การยกของไม่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว การปวดหลังยังเกิดได้จากการที่กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรงอีกด้วย

20. Q : การป้องกันโรคปวดหลังกรณีที่เกิดจากกล้ามเนื้อหลังที่ไม่แข็งแรง ทำอย่างไรได้บ้าง

A : ต้องทำกายภาพบำบัดบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอย่างต่อเนื่องและตลอดไป ถ้ากล้ามเนื้อแข็งแรงก็ไม่ปวดหลังอีก และไม่จำเป็นต้องใช้ Back support

21. Q : ขอคำแนะนำในการบริหารกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง

A : นอนหงายหมอนข้างรองใต้เข่า ยกสะโพกขึ้นเล็กน้อย เข่าเหยียดตรงกดกับหมอนในลักษณะเข่าเหยียดตรง ยกสะโพกค้างไว้ประมาณ 5 วินาที แล้วจึงลดสะโพกลงกลับสู่ท่าเดิม

22. Q : พนักงานที่โรงงานปวดหลังกันเยอะมาก มีวิธีป้องกันอย่าง กรุณาช่วยแนะนำ

A : ต้องคอยสังเกตตัวเองและพิจารณาจากลักษณะงานหรือท่าทางที่เราต้องใช้บ่อย อิริยาบถเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่

ควรมองข้าม เช่น งานนั่งโต๊ะนานๆ ควรหาเบาะรองหลัง ถ้าอึดควรมีพนักพิงเพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักพิงผ่อนคลายบ้างระหว่างทำงาน ถ้าอึดไม่ควรต่ำกว่าโต๊ะทำงานจนเกินไป

23. Q : ตัวเองเป็นคนอ้วนมาก ปวดหลังบ่อยๆ บริเวณหลังช่วงเองมีร่องลึก กล้ามเนื้อบริเวณรอบๆก็แข็งเหมือนกระดาน แนะนำให้ใช้อุปกรณ์กายภาพบำบัดชนิดใด

A : อุปกรณ์พุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support)

24. Q : สำหรับผู้มีอาการปวดหลังการใส่เข็มขัดพุงหลัง (Back Support) ช่วยอย่างไร

A : ช่วยป้องกันการเคลื่อนไหว (immobilization) ตามลักษณะการออกแบบของตัว back support ที่มีทั้งแถบผ้าที่รัดบริเวณหน้าท้อง และโครงเหล็กอ่อนที่ช่วยพยุงแนวกระดูกสันหลัง เพื่อป้องกันการทรุดตัวในแนวตั้ง หรือการเคลื่อนตัวของหมอนรองกระดูกออกจากแนวปกติ พร้อมกับช่วยป้องกันการเกิดแรงดันขึ้นในช่องท้องเมื่อก้มตัวมากเกินไปหรือเมื่อไอแรง

25. Q : ปวดหลังมากตอนตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 หลังคลอดก็ยังปวดหลังมาก ต้องยืนทำงานทั้งวันเนื่องจากเป็นพนักงานในห้างสรรพสินค้า ขอแนะนำว่าควรเลือกใช้ตัวพุงหลังแบบใด

A : อุปกรณ์พุงหลังแบบถอดสายได้ (Back Support)

