

เข้าใจง่าย ทำได้จริง
ยิ่งทำบ่อย ยิ่งมี
การผ่าตัดได้มาก
เท่านั้น

โรค หมอนรอง กระดูกสันหลัง เคลื่อน

โรคหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน / ไท

WE725 ก978ร 2559 ฉ.1



Barcode *10047003*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

คู่มือ “ปลดล็อก

อาการชา

จากโรคหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน
ด้วยตนเอง



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ
พลตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์
นายแพทย์ไกรวัชร ธีรบุตร

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
บทนำ อาการปวดหลัง...เกิดได้จากหลายสาเหตุ	2
1. ที่มาที่ไปของอาการปวด	8
1. ปวดที่มาจากปัจจัยทางกลศาสตร์	9
2. ปวดที่มาจากกรอ์กเสบ	11
3. ปวดที่มาจากกล้ามเนื้อ	12
4. ปวดที่มาจากระบบประสาท	13
5. ปวดจากความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง	14
2. รู้จักโครงสร้างของสันหลังระดับเอวหรือสันหลังส่วนล่าง	16
1. สันหลังส่วนล่าง	17
2. กระดูกสันหลังในภาพรวม	18
3. กระดูกสันหลังระดับเอว	22
4. ช่องระหว่างกระดูกสันหลัง	23
5. หมอนรองกระดูกสันหลัง	25
6. รากประสาทและเส้นประสาทสันหลัง	28
7. กล้ามเนื้อลำตัว	30
8. เส้นเอ็นยึด	32

3. รู้จักโรคหอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน	34
1. ความหมายและสาเหตุของโรค	35
2. การบาดเจ็บสะสมของโครงสร้างภายในหมอนรองกระดูก	36
3. การเคลื่อนของหมอนรองกระดูกระดับเอว	37
4. ตำแหน่งและระดับการเคลื่อนที่พบบ่อย	39
5. การกดรากประสาทจากหมอนรองกระดูกระดับเอวเคลื่อน	39
6. อิริยาบถมีผลต่อแรงดันในหมอนรองกระดูก	41
7. ลำดับขั้นของโรคหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน	42
8. อาการและอาการแสดงของผู้ป่วย โรคหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน	43
9. อาการแสดงที่สามารถนำไปวินิจฉัยโรคได้	47
4. การวินิจฉัยโรคหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน	54
1. การซักประวัติและการตรวจร่างกาย	55
2. การตรวจทางรังสี	55
3. การตรวจเส้นประสาทและกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้าวินิจฉัย	57
5. กลุ่มโรคที่มีอาการคล้ายคลึงกัน	60
1. อาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นสันหลังด้านล่าง	61
2. อาการปวดในกล้ามเนื้อ	62
3. ความผิดปกติของข้อต่อบริเวณกระดูกกระเบนเหน็บ และกระดูกเชิงกราน	62
4. โรคโพรงกระดูกสันหลังตีบแคบ	63
5. โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย	63
6. การปริแตกของหลอดเลือดแดงใหญ่	64
7. โรคเนื้องอกบริเวณกระดูกสันหลังระดับเอวกดรากประสาท	64
8. โรคระบบประสาทส่วนปลายอื่นๆ	64

6. การรักษาในปัจจุบัน	66
1. รักษาด้วยการไม่ผ่าตัด	68
(1) รักษาด้วยการใช้ยา	68
(2) รักษาด้วยการไม่ใช้ยา	74
2. รักษาด้วยการผ่าตัด	76
7. ทำอย่างไร...	
เมื่อเป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลังระดับเอวเคลื่อน	80
1. ทำก่อนอื่น...ปรับทัศนคติ ถือเป็นวิกฤติเป็นโอกาส	81
2. ทำความเข้าใจแผนการดูแลรักษา	81
3. ทำตามแผนการรักษาให้ลุล่วงทั้ง 3 ระยะ	82
4. อย่าฝืนแต่ดอกโดยไม่จัดการเงินต้น	85
5. เล่นกีฬาได้ แต่ต้องเล่นอย่างปลอดภัย	87
6. ทำการบ้านได้ตามปกติ	88
8. ฝึก coping skills ให้เป็น ไม่ต้องปวด ไม่ต้องผ่าตัด	90
1. เปลี่ยนอิริยาบถ	92
2. การคงรูปทรงลำตัวให้สมดุลและเสถียร	94
3. ทักษะในการยืด "กระดูกสันหลัง" เพื่อลดอาการปวด	101
4. ทักษะในการยืด "กล้ามเนื้อ" เพื่อลดอาการปวด	108
9. ตัวอย่างผู้ป่วยที่น่าสนใจ	132
10. บทสรุป	148
เกี่ยวกับผู้เขียน	152