

ยกของหนัก นั่งผิดท่า

พา 'หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย'!

กลุ่มที่พบบ่อย

วัยทำงาน
(30-40 ปี)

เกิดจากการใช้งานมาก
เช่น ยกของหนัก
นั่งผิดท่า นั่งขับรถนานๆ
น้ำหนักตัวก็มีผล

ผู้สูงอายุ
(60 ปีขึ้นไป)

เกิดจากการ
เสื่อมตามวัย

ระดับความรุนแรง

ระยะ 1



ลักษณะกระดูกสันหลัง

ส่วนโค้งเริ่มเสียสมดุล

อาการแสดง

ยังไม่ค่อยมีอาการ

ระยะ 2



มีกระดูกปุ่มน
ตรงข้อต่อกระดูก

ปวดหลังเป็นๆ หายๆ

ระยะ 3



หมอนรองกระดูกเคลื่อน
หรือปลิ้นมาทับเส้นประสาท

ปวดร้าวลงแขนและขา
แขนขาชา/อ่อนแรง

ระยะ 4



หมอนรองกระดูกตีบแคบลง
ข้อต่อกระดูกแข็ง

ปวดหลังรุนแรง
ก้มหรือแอ่นไม่ค่อยได้
ต่อไปจะเริ่มเดินลำบาก

เมื่อไรควร
ไปพบแพทย์?



ควรไปพบแพทย์ตั้งแต่ระยะ 1-2 ดีที่สุด
ระยะ 3 อาจพอรักษาด้วยกายภาพบำบัดได้
แต่ถ้าปล่อยไว้นานถึงระยะ 4 อาจต้องผ่าตัดรักษา

'รู้โรคร้ายๆวัยทำงาน ได้ก่อนใครเพียงกดติดตามเพจไว้'