คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวด

เม.ย. 2, 2024

7นาที

ปัญหาการปวดหลังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกาย คนท้องปวดหลังเกิดจากหลากหลายสาเหตุ ดังนั้นจึงควรดูแล ปรับพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อรับมือบรรเทาอาการปวดหลัง และป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังซ้ำได้อีก หากดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยวิธีง่าย ๆ ที่บ้านแล้วอาการปวดหลังไม่ดีขึ้น มีอาการปวดเรื้อรัง หรืออาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ควรปรึกษาแพทย์

ส่วนใหญ่ได้ยินแต่คนท้องปวดหลังล่าง แล้วถ้าปวดหลังส่วนบนหรือระหว่างสะบักล่ะคะ เกิดจากอะไร?

คลิก

อาการนี้ก็เจอบ่อยไม่แพ้กันเลยค่ะ! สาเหตุหลักๆ มักจะมาจากขนาดหน้าอกที่ขยายใหญ่ขึ้น ทำให้ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักด้านหน้าเพิ่ม บวกกับท่าทางของเราที่อาจจะห่อตัวหรือโค้งไปข้างหน้าโดยไม่รู้ตัวเพื่อรับน้ำหนักท้องที่ใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหลังส่วนบนทำงานหนักจนปวดได้ค่ะ หากอาการปวดไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์นะคะ

ทำไมตอนกลางคืนถึงปวดหลังมากกว่าตอนกลางวันคะ นอนทีไรทรมานทุกที?

คลิก

เพราะตอนกลางวันเรามีการขยับตัวอยู่ตลอด ทำให้กล้ามเนื้อได้ยืดหยุ่น แต่พอตกกลางคืนเรานอนนิ่งๆ นานๆ กล้ามเนื้อหลังที่เหนื่อยล้ามาทั้งวันก็จะเริ่มเกร็งและแข็งตัว ทำให้รู้สึกปวดมากขึ้นค่ะ อีกทั้งฮอร์โมนก็ทำให้ข้อต่อเราหลวมขึ้นด้วย การนอนท่าตะแคงแล้วใช้หมอนสอดระหว่างขาสามารถช่วยได้เยอะเลยค่ะ แต่ถ้าปวดจนนอนไม่หลับจริงๆ ควรปรึกษาคุณหมอนะคะ

จะรู้ได้ยังไงว่าอาการปวดหลังของเรา เป็นแค่อาการปวดเมื่อยธรรมดา หรือเป็นโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท (Sciatica)?

คลิก

สังเกตง่ายๆ เลยค่ะ ถ้าเป็นอาการปวดเมื่อยธรรมดา มักจะปวดตื้อๆ เมื่อยๆ ที่กลางหลังหรือหลังส่วนล่าง แต่ถ้าเป็น Sciatica จะมีอาการเด่นคือ ปวดแบบแปล๊บๆ แสบร้อน หรือชาร้าวลงไปที่สะโพก ก้น หรืออาจจะยาวลงไปถึงขาข้างใดข้างหนึ่งเลยค่ะ ถ้ามีอาการร้าวลงขาแบบนี้ ควรรีบไปปรึกษาคุณหมอทันทีนะคะ

สรุป

- คนท้องปวดหลัง เกิดขึ้นจากที่ร่างกายที่ปรับเปลี่ยนไปเพื่อแบกรับน้ำหนักของมดลูก และทารกที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น น้ำหนักที่มากขึ้น ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเดิน ยืน นั่ง นอน ที่ผิดท่า ไม่ถูกวิธี จึงส่งผลให้มีอาการปวดหลังตามมา
- เมื่อคนท้องปวดหลัง ควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เดิน นอน นั่ง ยืน หยิบของ ในท่าที่เหมาะสมถูกวิธี หมั่นออกกำลังกาย หรือกายบริหาร เพื่อลดการหดเกร็ง ลดการแอ่นหลัง เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหว เกิดความสมดุลในการทำงานของกล้ามเนื้อ ช่วยให้ลดการปวดหลังได้
- หากคนท้องปวดหลัง ดูแลตัวเองเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น มีอาการปวดหลังเรื้อรัง ควรปรึกษาคุณหมอ นักกายภาพบำบัด หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์
- อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุใด
- เมื่อมีอาการคนท้องปวดหลัง ทำอย่างไรให้หายปวด
- การป้องกันการปวดหลังในหญิงตั้งครรภ์ ทำได้อย่างไร

อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์

เมื่อการตั้งครรภ์ ทำให้ร่างกายนั้นเปลี่ยนไป คุณแม่ที่ต้องแบกรับน้ำหนักทารกที่ใหญ่ขึ้น การเดิน นั่งนาน ๆ อิริยาบถต่าง ๆ สวมรองเท้ามีส้นที่สูง ทำให้คนท้องปวดหลังได้ อาการปวดหลังมักเป็นเรื่องที่พบเจอได้ในทุกช่วงไตรมาสของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ เมื่อถึงไตรมาสที่ 3 พบเจออาการปวดหลังได้มากสุดที่อายุครรภ์มากกว่า 32 สัปดาห์ขึ้นไป

อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุใด

คนท้องปวดหลังเกิดขึ้นได้หลากหลายสาเหตุ ได้แก่

- **เมื่อมีการตั้งครรภ์ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง** โดยเฉพาะมดลูกจะมีขนาดที่ขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม และต้องแบกรับน้ำหนักของทารกในครรภ์ที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ การแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ปวดหลังได้
- **เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย น้ำหนักของคุณแม่ก็จะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น** ท้องที่ใหญ่ขึ้นจะทำให้แรงถ่วงอยู่ทางด้านหน้า ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น หลังของคุณแม่ต้องแบกรับน้ำหนักไว้เป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีอาการปวดหลัง
- **เมื่อครรภ์ใหญ่ขึ้น จะมีการทรงตัว และอิริยาบถในท่าที่เปลี่ยนไปจากเดิม** ครรภ์ที่ใหญ่จะทำให้เดินตัวแอ่นไปทางด้านหลัง คุณแม่มีการเดิน นั่ง การเปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ ในท่าแบบเดิมที่เคยชิน ไม่ถูกวิธี ทำให้ปวดหลังได้ ยิ่งเมื่อต้องทำงานที่นั่ง หรือยืน เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่ได้พัก จะส่งผลทำให้ปวดหลังได้มากขึ้น
- **เมื่ออายุครรภ์เริ่มมากขึ้น ทารกน้อยในครรภ์ก็เติบโตขึ้นด้วย** ทำให้มดลูกนั้นขยายใหญ่ไปด้วย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัวของคุณแม่นั้นแยกตัว จึงส่งผลให้มีอาการปวดหลัง
- **ความเครียด ความวิตกกังวล** ความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์โดยไม่รู้ตัว จะส่งผลให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ตึงตัว ทำให้คุณแม่ปวดหลังได้
- **ทารกในครรภ์ดึงแคลเซียมของคุณแม่ไปใช้ในการสร้างฟัน** สร้างกระดูก ทำให้มีอาการปวดหลังตามมา
- **เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนต่าง ๆ ของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลง** เช่น ผลการเพิ่มฮอร์โมนรีแลกซิน ที่สร้างออกมาจากรังไข่ ทำให้กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ หย่อนตัว ยืดออก ทำให้อุ้งเชิงกรานขยายตัว เอ็นยึดข้อต่อกระดูกหลังส่วนล่างหย่อน เพื่อพร้อมรับมดลูกที่ขยายตัวใหญ่ขึ้น กระดูกส่วนล่างแอ่นมากขึ้น มีผลทำให้คุณแม่ปวดหลังจากการตั้งครรภ์
- **การไหลเวียนของเลือดลดลงจากเดิม** เกิดจากการไปกดทับหลอดเลือดเวนาคาวาที่ตัวมดลูก ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนน้อยมีการเผาผลาญมาก จึงเกิดกรดแลกติกกระตุ้นประสาทความรับรู้สึกปวดกล้ามเนื้อ ทำให้คุณแม่ปวดหลังได้ในเวลากลางคืน

เมื่อมีอาการคนท้องปวดหลัง ทำอย่างไรให้หายปวด

- **นอนพักส่วนหลัง** เมื่อมีอาการปวดหลัง คุณแม่อาจพักและลดแรงกดของกระดูกสันหลังด้วยการนอนพัก
- **อยู่ในท่าที่เหมาะสม** คุณแม่ควรปรับอิริยาบถ ท่าทางต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ยืน เดิน นอน หยิบของให้ถูกท่า เพื่อบรรเทาความล้าของกล้ามเนื้อส่วนหลัง
- **เมื่อมีอาการปวดหลัง ควรงดในการยกของหนัก** หากมีความจำเป็นต้องอุ้มลูกน้อยด้วยควรอุ้มในท่าที่เหมาะสม
- **ออกกำลังกาย** คุณแม่อาจช่วยเสริมความแข็งแรงให้กระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อหลังด้วยการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีตามที่แพทย์แนะนำ การออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อได้
- **กายบริหาร ท่าบริหารเป็นวิธีที่ง่าย และเพิ่มความยืดหยุ่น** ความทนทานของกล้ามเนื้อที่

เคลื่อนไหว ลดการหดเกร็ง ลดการแอ่นหลัง ช่วยให้การทำงานของกล้ามเนื้อเกิดความสมดุล บรรเทาอาการปวดหลัง คุณแม่ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ก่อนทำกายบริหาร เพื่อทำกายบริหารสำหรับคนท้องให้ถูกท่าถูกวิธี

- **รับประทานอาหารที่เหมาะสม** ทานอาหารคนท้อง ที่มีประโยชน์ ไม่ควรให้ครรภ์ใหญ่จน ทำให้กระดูกสันหลังแอ่น ควบคุมให้น้ำหนักเป็นไปตามเกณฑ์ที่แพทย์แนะนำ
- **ค่อยนวดคลึงบริเวณที่ปวดเพื่อผ่อนคลาย** เพื่อกระตุ้นปลายประสาท ช่วยให้กล้ามเนื้อ คลายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- **ประคบเย็นหากมีการอักเสบปวดบวมที่หลัง** หรือประคบร้อนบริเวณที่ปวดตึงกล้ามเนื้อ ด้านหลัง
- **หากคนท้องปวดหลังเรื้อรัง** อาการปวดหลังไม่บรรเทา ควรปรึกษาคุณหมอ หรือนัก กายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

การป้องกันการปวดหลังในหญิงตั้งครรภ์ ทำได้อย่างไร

ท่านอนคนท้อง ท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดิน ท่าหยิบ เก็บสิ่งของ หรืออิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันนั้น มีส่วนสำคัญที่จะช่วยป้องกันอาการปวดหลังได้

- **ท่านอนที่ถูกวิธี** ก่อนที่จะเอนตัวลงนอน ควรเริ่มจากท่านั่ง ค่อย ๆ เอนตัวลงนอนในท่า

ตะแคงใช้ศอกพยุงน้ำหนักร่างกาย ใช้มือช่วยเคลื่อนตัวสู่ท่านอน นอนในท่าตะแคง อาจใช้หมอนสอดรองระหว่างขาขณะนอน ไม่ควรใช้หมอนรองบริเวณหัวไหล่ ไม่ควรนอนที่นอนที่ยุบตามน้ำหนักตัว ควรเลือกที่นอนที่ไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป

- **ท่านั่งที่ถูกวิธี** ไม่ควรนั่งไขว้ห้าง นั่งเก้าอี้ที่มีที่วางแขน มีพนักพิง นั่งหลังตรงไม่ห่อตัว หรือจะใช้หมอนหนุนขณะนั่งเก้าอี้ก็ได้
- **ท่ายืนที่ถูกวิธี** เมื่อยืนควรยืนตัวตรง ผายหน้าอก ปล่อยหัวไหล่ให้ผ่อนคลาย หลังตรง ยกศีรษะยืดคอ ไม่เอาศีรษะไปด้านหลัง ไม่เกร็งหัวเข่า กระจายน้ำหนักของร่างกายในการยืนให้สม่ำเสมอ
- **ท่าเดินที่ถูกวิธี** ก้าวเดินไปข้างหน้า ด้วยศีรษะ หลัง ไหล่ตรง หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าที่มีส้นสูงเกินไป สวมใส่รองเท้าที่สบายเท้าไม่บีบรัดเกินไป
- **ท่าก้มหยิบของที่ถูกวิธี** ยืนแยกเท้า ความกว้างเท่าช่วงของสะโพก ปลายเท้าเฉียงเล็กน้อย ให้น้ำหนักตัวอยู่ตรงกลาง ค่อย ๆ หย่อนตัวลง งอเข่า ใช้แขนและไหล่ยกของ หยิบของ ให้ลำตัวชิดกับของมากที่สุด แล้วใช้ขาพยุงตัวขึ้น ไม่ใช้แรงที่หลัง คุณแม่ไม่ควรยกของหนัก แต่หากมีความจำเป็นต้องยกของหนัก หรือต้องอุ้มลูก ควรก้มหยิบ ยกของ เก็บของ ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ไม่ควรหยิบของที่อยู่สูงมาก ๆ อาจทำให้หลังเกิดอันตรายได้

คนท้องปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปในระหว่างการตั้งครรภ์ นอกจากคุณแม่จะต้องพบเจอกับอาการปวดหลัง ไม่สบายตัว การดูแลตัวเอง รับมือกับอาการปวดหลังอย่างถูกวิธี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้อาการปวดนั้นบรรเทาลง หากมีอาการแทรกซ้อน หรือปวดหลังเรื้อรัง กระทบการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ควรชะล่าใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ไม่ควรซื้อยาทานเองโดยเด็ดขาด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการปวดหลังขณะตั้งครรภ์ของหญิงที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
5. กายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
6. คนท้องปวดหลัง กับวิธีรับมือง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน, Pobpad
7. ปวดหลังขณะตั้งครรภ์: การดูแลตนเองและการป้องกัน, สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง, มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้