

การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง

Physical Exercise of the Pregnant Women to Relieve Low Back Pain

กาญจนา โกทิยะ¹, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์²

Kanchana Kotiya¹, Siriphan Siriphan²

บทคัดย่อ

การตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่างๆในร่างกาย เพื่อให้มีสภาพที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ เมื่ออายุครรภ์และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร่างกายจะมีการปรับตัวของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพื่อรักษาสภาวะสมดุลของร่างกายไว้ไม่ให้ล้ม กล้ามเนื้อและข้อต่อทางด้านหลังต้องหดตัวตึงไว้เพื่อถ่วงดุลจุดศูนย์กลางของร่างกาย ทำให้เกิดการแอ่นหลังมากขึ้นส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งวิธีการบรรเทาอาการนี้มีมากมายแต่ที่นิยมปฏิบัติวิธีหนึ่งคือ การบริหารร่างกายในระยะตั้งครรภ์ ดังนั้นหากหญิงตั้งครรภ์มีการบริหารร่างกาย อย่างถูกต้องสม่ำเสมอและต่อเนื่องมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อขา ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหลังส่วนล่างและสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การบริหารร่างกาย บรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง หญิงตั้งครรภ์

Abstract

Pregnancy causes changes in physiological and anatomical systems in the body in order to provide ideal conditions for baby growth. The musculoskeletal system which controls ligaments, joints, bones and organs in the pelvis will contract and relax to provide space while laboring a baby. An increase of gestational age and body weight causes the changing of lumbar spine in order to maintain homeostasis of the body so that a mother will not fall. Muscles and joints on the back will constrict to balance the body center, which can cause low back pain to the mother. Therefore, if pregnant women exercise regularly, more than 3 times a week, it can improve muscle strength on the back, abdomen, Pelvic, reduce constriction, and help relieve the pain.

Keywords: The Physical Exercise, Pregnant Women, Relieve Low Back Pain

¹ โรงพยาบาลกัลยาณิวัฒนาการุณย์

¹ Galyani Vadhana Karun Hospital

² คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

² Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University



บทนำ

การตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่างๆในร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบไหลเวียนโลหิต (ธีระพงศ์ เจริญวิทย์, บุญชัย เอื้อไพโรจน์กิจ, คัทนัน มะโนทัย, สมชาย ชนวัฒนาเจริญ, และกระเชียร ปัญญาคำเลิศ, 2551) เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้มีสภาพที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก เอ็นยึดข้อต่อ กระดูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน จะยืดขยายและนุ่มขึ้น เพื่อจะได้ยืดขยายใหญ่ในขณะคลอด (ศิริพันธ์ุ ศิริพันธ์ุ, 2557) เมื่ออายุครรภ์และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นร่างกายจะมีการปรับตัวของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพื่อรักษาสถาเสถียรของร่างกายไว้ไม่ให้ล้ม กล้ามเนื้อและข้อต่อทางด้านหลังต้องหดตัวตึงไว้เพื่อถ่วงดุลจุดศูนย์กลางของร่างกาย ทำให้แนวของน้ำหนักผ่านลงไปตรงรอยต่อหน้ากระดูกสันหลังส่วนเอวที่ 4 (lumbar 4) เกิดอาการแอ่นมากขึ้นส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความไม่สุขสบายจากอาการปวดหลังส่วนล่าง (Majchrzycki, Mrozikiewicz, Kocur, & et al., 2010)

อาการปวดหลังส่วนล่างพบได้ในหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 50-70 พบมากในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ Ansari, Hasson, Naghdi, Keyhani, & Jalale (2010) ได้ศึกษาหญิงตั้งครรภ์ประเทศอิหร่าน จำนวน 103 คน โดยการสัมภาษณ์ในหอผู้ป่วยสูติกรรมของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยภายใน 48 ชั่วโมงหลังคลอด พบว่า มีความชุกของอาการปวดหลังส่วนล่างในระหว่างการตั้งครรภ์ร้อยละ 57.3 และ Chang, Yang, Jensen, Lee, & Lai (2011) ได้ทำการศึกษาหญิงตั้งครรภ์ในประเทศไต้หวัน จำนวน 187 คน ณ แผนกผู้ป่วยนอกคลินิกสูติ-นรีเวชวิทยา พบว่าหญิงตั้งครรภ์ 74.9% มีอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่มีระดับความรุนแรงของอาการปวดจากน้อยถึงปานกลาง ผลของความเจ็บปวดมักรบกวนการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการจัดการความเจ็บปวดโดยการพักผ่อน (94.3%) พินทุในการทำงาน (87.9%) และการบำบัดรักษา (87.1%) ซึ่งการบำบัดรักษามีทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา การบำบัดโดยไม่ใช้ยามีหลายวิธี เช่น การนวด การปรับเปลี่ยนท่าทาง การประคบด้วยความร้อน การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ และการบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์

การบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์ ก่อให้เกิดความแข็งแรงของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อในขณะตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความพร้อมต่อการคลอด ควรมีการบริหารร่างกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับช่วงระยะของการตั้งครรภ์ และสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคน (สุพร แก้วศิริวรรณ, 2556) หากหญิงตั้งครรภ์ได้บริหารร่างกายตั้งแต่อายุครรภ์ 20 สัปดาห์เป็นต้นไป จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือมากกว่า จะสามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่บริหารร่างกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (Gjestland, Bø, Owe, & Eberhard-Gran, 2013) ผลของการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ช่วยเสริมสร้างเส้นใยกล้ามเนื้อให้หนาและแข็งแรง เกิดความทนทาน สมรรถนะของกล้ามเนื้อในการทำงานเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะการเพิ่มความแข็งแรงของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อพุงหลังให้มีความยืดหยุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ การบริหารร่างกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง ทำให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งส่งผลทำให้ช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดเอวระหว่างการตั้งครรภ์ได้ (กาญจนา โกทียะ, ศศิธร พุ่มดวง, และสุรีย์พร กฤษเจริญ, 2555; นพวรรณ จันณรงค์, 2550) ดังนั้นการบริหารร่างกายจึงมีความจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์

บทความวิชาการนี้ ได้กล่าวถึงการบริหารร่างกายในหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ในประเด็นความหมายของอาการปวดหลังส่วนล่าง สาเหตุและปัจจัยการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย ข้อปฏิบัติในการบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ ขั้นตอนการบริหารร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง และอาการเตือนที่ควรหยุดการบริหารร่างกาย ทั้งนี้เพื่อจะได้นำไปใช้ประโยชน์ในการจัดการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ ซึ่งหากบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะช่วยเพิ่มความแข็งแรง เกิดความสมดุลของกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง สามารถป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดได้

ความหมายของอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

อาการปวดหลังส่วนล่าง คือ ความรู้สึกไม่สบายของหญิงตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นบริเวณนั้นเอง กระดูกก้นกบและเชิงกราน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาการปวดบริเวณนั้นเอง (lumbar pain) และอาการปวดบริเวณเชิงกรานด้านหลัง (posterior pelvic pain) โดยอาการที่ปรากฏอาจจะปวดร้าวไปที่ขาทั้งสองข้างหรือไม่มีอาการปวดร้าว อาการที่เกิดขึ้นนี้อาจเหมือนกับอาการปวดหลัง ปวดเอวของหญิงที่ไม่ตั้งครรภ์ อาการปวดมักจะสัมพันธ์กับการลงน้ำหนักในการเดินหรือการนั่ง (Close, Sinclair, Liddle, McCullough, & Hughes, 2016) อาจตรวจพบกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังมีอาการตึง อาการปวดจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนไหวสะโพกหรือกระดูกสันหลังในลักษณะที่เหยียดตึงมากเกินไป มีผลทำให้เกิดความไม่สบายจากการเดิน นั่ง พลิกตะแคงตัวขณะนอน (Sabino & Grauer, 2008; Vermani & Weeks, 2010)

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ หมายถึง อาการปวดที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ โดยมีอาการปวดบริเวณเชิงกรานและนั้นเอง ส่งผลให้เกิดความไม่สบายในขณะมีการเคลื่อนไหวหรือในขณะปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

สาเหตุและปัจจัยการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างตลอดระยะของการตั้งครรภ์นั้น สาเหตุส่วนใหญ่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในขณะตั้งครรภ์และการปรับเปลี่ยนท่าทางระหว่างการตั้งครรภ์ (Majchrzycki, Mrozikiewicz, Kocur, & et al., 2010) และมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ ดังนี้

1. **อายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น** จากการศึกษาพบว่า อายุครรภ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการปวดหลังส่วนล่างของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่ไม่มีอาการปวดหลังส่วนล่างมาก่อน จะมีอาการปวดเพิ่มขึ้นตามอายุครรภ์ และจะมีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้นเมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างการศึกษาของ Chang, Lai, Jensen, et al. (2014) ที่สอบถามหญิงตั้งครรภ์ขณะอายุครรภ์ 28, 32 และ 36 สัปดาห์ จำนวน 179 คน ณ ศูนย์ฝากครรภ์ทางการแพทย์ โรงพยาบาลทางตอนเหนือของไต้หวัน พบว่า เริ่มมีอาการปวดหลังส่วนล่างเมื่อมีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ และมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้นในช่วงไตรมาสที่สาม ทั้งนี้อาจเนื่องจากมดลูกมีการขยายตัวเพิ่มขึ้น ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เกิดการแอ่นบริเวณส่วนล่างของหลังมากขึ้นเพื่อปรับสมดุลของโครงสร้างร่างกายให้เหมาะสมกับอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่ออาการปวดบริเวณหลังส่วนล่างมากขึ้น (Brayshaw, 2003)

2. **น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์** จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า อาการปวดหลังส่วนล่างมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย (BMI) ที่เพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ โดย Albert, Godskesen, Korsholm, & Westergaard (2006) ได้ทำการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 33 สัปดาห์ จำนวน 639 คน ได้ติดตามจนกระทั่ง 2 ปีหลังคลอด พบว่า หากหญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากเกินไป (มากกว่า 10 กิโลกรัมขึ้นไป) ในช่วงอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ มักสัมพันธ์กับอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ โดยที่อาการปวดหลังส่วนล่างจะมีความรุนแรงตามน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในขณะตั้งครรภ์ สอดคล้องกับการศึกษาภาคตัดขวางในหญิงตั้งครรภ์ชาวสวีเดนที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 891 คน พบว่า ค่าดัชนีมวลกายที่เพิ่มมากขึ้นมีผลต่อระดับความปวดบริเวณหลังส่วนล่างเพิ่มขึ้น (Mogren, 2006)

3. **ประวัติการปวดหลังก่อนการตั้งครรภ์หรือการได้รับบาดเจ็บบริเวณเชิงกราน** จากการศึกษาของออร์ธอส ปานสมบัติ (2550) ที่ศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 20-28 สัปดาห์ จำนวน 243 คน พบว่าประวัติการปวดหลังในครรภ์ก่อนหรือประวัติปวดหลังตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์กับอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ ส่วนการศึกษาของ Vleeming (2010) พบว่าปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการปวดหลังในขณะตั้งครรภ์ คือ การได้รับบาดเจ็บบริเวณเชิงกรานและประวัติการมีอาการปวดหลังมาก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Han (2010) พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ประสบปัญหาหรือเป็นโรคบริเวณกระดูกสันหลังมาก่อน จะเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ได้



4. ลักษณะการทำงาน จากการศึกษาของ Cheng, Pantal, Smith, et al. (2009) ได้ทำการศึกษาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงทำงานที่ตั้งครรภ์จำนวน 73 คน งานที่ใช้ลักษณะท่าทางเดิมเป็นระยะเวลานาน หรือมีระยะเวลาในการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยไม่ได้หยุดพักในระหว่างการทำงาน รวมทั้งการจำกัดพื้นที่ในการทำงาน ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มักมีอาการปวดหลังส่วนล่าง สอดคล้องกับการศึกษาของ อรรถรส ปานสมบัติ (2550) พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องทำงานโดยใช้แรงงาน และลักษณะงานค่อนข้างหนัก ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น ซึ่งการทำงานที่ต้องออกแรง การยกของ การอยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ เอ็น เสียดสมดุของการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้มีโอกาสเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพิ่มมากขึ้น

5. การบริหารร่างกายระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์ มีการศึกษาของ Ozdemir, Bebis, Ortobag, & Acikel, (2015) ที่ได้ทำการศึกษาหญิงตั้งครรภ์ แผนกสูติ-นรีเวชของโรงพยาบาลในประเทศตุรกีจำนวน 96 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและการบริหารร่างกายบริเวณหลังส่วนล่างนาน 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่า อาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่มีการบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้เกิดความสมดุลของกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องสามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ได้

การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์มี 2 วิธี คือ 1) การใช้ยา และ 2) การไม่ใช้ยา เช่น การนวด การปรับเปลี่ยนท่าทาง การประคบด้วยความร้อน การออกกำลังกาย การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ และการบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การใช้ยาในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ ยาแก้ปวดที่ถือว่ามีความปลอดภัยและนิยมใช้ในขณะตั้งครรภ์คือ ยาพาราเซตามอล ซึ่งเป็นยาหมวดบี (category B) สามารถใช้ในขนาดปกติได้ระหว่างการตั้งครรภ์ แต่อาจเกิดพิษหากใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาด ซึ่งยานี้ไม่มีผลต่อสมองหรือทำให้ทารกพิการ แต่ต้องอยู่ภายใต้การรักษของแพทย์ (ธีระพงศ์ เจริญวิทย์, บุญชัย เอื้อไพโรจน์, กิจศักดิ์นัน มะโนทัย, สมชาย ธนวัฒนาเจริญ, และกระเชียร ปัญญาคำเลิศ, 2551) ซึ่งมีการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ได้หวั่นที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างขณะอายุครรภ์ 35-40 สัปดาห์ พบว่ามักใช้ยาแผนปัจจุบันร้อยละ 6 และใช้ยาสมุนไพรร้อยละ 9 ในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง (Chang, Jensen, & Lai, 2015)

2. การไม่ใช้ยาในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์ มีหลายวิธี ดังนี้

2.1 การนวด การลดปวดโดยการนวดจะเป็นการกระตุ้นปลายประสาทขนาดใหญ่ ทำให้มีการหลั่งสารเคมีที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟินภายในร่างกาย ส่งผลให้ประตูปวดที่ไขสันหลังปิด หญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกว่าการปวดลดลงหรือหายไป นอกจากนี้การนวดช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการบวมและอักเสบ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยจัดของเสียของขบวนการเผาผลาญที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ และการศึกษาผลของการนวดไทยโดยสามีต่อการลดอาการปวดหลังและสัมพันธภาพระหว่างคู่สมรสขณะตั้งครรภ์ โดยกลุ่มทดลองได้รับการนวดจากสามีน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้งติดตามผลการนวด 2 สัปดาห์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการนวดจากสามีมียาอาการปวดหลังส่วนล่างลดลงกว่าก่อนได้รับการนวดและมีคะแนนความปวดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการนวดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถลดอาการไม่สุขสบายจากอาการปวดหลังของหญิงตั้งครรภ์ได้ (ฐิติยา ธงศิลา, โสมภัทร ศรีไชย และวิชัย อึ้งพินิจพงศ์, 2552)

2.2 การปรับเปลี่ยนท่าทาง การตั้งครรภ์ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง ขนาดและน้ำหนัก ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการปรับเปลี่ยนท่าทางที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ท่ายืน ท่านอน

ทำนบกั้นน้ำหรือท่อกั้นน้ำ เพื่อป้องกันอาการเคล็ดหรือปวดหลัง (นพวรรณ จันณรงค์, 2550; สุปร แก้วศิริวรรณ, 2556; Perry, Marilyn, Hockenberry, Lowdermilk, & Wilson, 2014)

2.3 การประคบด้วยความร้อน ในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างทั้งชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง ในผู้ป่วยทั่วไปจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ซึ่งจะมีฤทธิ์คลายยาบรรเทาปวดที่ออกฤทธิ์ระยะยาว ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งตัวของเนื้อเยื่อ ส่งผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ จากการศึกษาของ ชนิษฐา มะหิรี, นิธิกุล รุจิประเสริฐ และวิชัย อึ้งพินิจพงศ์ (2558) ที่ทำการศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 34 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน ได้รับการประคบหลังด้วยกระเป๋าน้ำร้อนไฟฟ้าต่อเนื่องนาน 15 นาที ประคบ 2 ครั้ง ห่างกัน 8 ชั่วโมง ร่วมกับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการประคบร้อน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดของหลังส่วนล่างลดลงหลังการได้รับการประคบร้อน และค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดของหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งการใช้กระเป๋าน้ำร้อนไฟฟ้าสามารถทำได้ไม่ยุ่งยาก พกพาสะดวก และหญิงตั้งครรภ์สามารถจัดการกับอาการปวดหลังส่วนล่างได้ด้วยตนเอง

2.4 การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับระยะการตั้งครรภ์ รวมทั้งคำนึงถึงสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคนเป็นสำคัญ การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและสามารถทำได้ตลอดการตั้งครรภ์ คือ การเดิน ว่ายน้ำ ถีบจักรยานอยู่กับที่ และการออกกำลังกายในน้ำ การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สามารถช่วยบรรเทาอาการไม่สบายที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ได้ (Owe, Nystad, & Bø, 2009)

2.5 การฝึกโยคะในขณะตั้งครรภ์ จะช่วยยืดและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แบบช้าๆ ไม่รุนแรง โดยมีการยืดค้างชั่วคราวแล้วค่อยๆผ่อนคลายออก การยืดและหดกลับของกล้ามเนื้อจะทำให้เลือดดำถูกรีดให้กลับไปพอกที่หัวใจมากขึ้น ร่วมกับการหายใจแบบโยคะที่ลึก จะทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายมารดาและทารกในครรภ์ได้อย่างเต็มที่ (กาญจนา คงชนะ, ประภาพร ชูกำเนิด, และวรางคณา ชัชเวช, 2557; เยวเรศ สมทรัพย์, โสเพัญ ชูนวน, ธารารัตน์ หาญประเสริฐพงษ์, และฝนทอง องค์พลานุพัฒน์, 2554)

2.6 การบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์ การบริหารร่างกายที่บ้านเป็นวิธีที่ปลอดภัยและดีที่สุดในการหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง พบได้ร้อยละ 94 (Bishop, Holden, Ogollah & Foster, 2016) ส่วนการศึกษาของ Gjestland, Bø, Owe & Eberhard-Gran (2013) พบว่าหากหญิงตั้งครรภ์ได้บริหารร่างกายตั้งแต่อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะสามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่บริหารร่างกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งการบริหารร่างกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง จะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหลัง เช่น การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ซึ่งผลจากการฝึกกล้ามเนื้อดังกล่าวทำให้ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างการตั้งครรภ์ได้ (กาญจนา โกทียะ, ศศิธร พุ่มดวง, และสุรีย์พร กฤษเจริญ, 2555; นพวรรณ จันณรงค์, 2550) รวมทั้งการศึกษาของ Unsgaard-Tøndel, Vasseljen, Woodhouse & Morkved (2016) ซึ่งได้ศึกษาการบริหารร่างกายของหญิงหลังคลอด พบว่า การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างได้

ประโยชน์ของการบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์

การบริหารร่างกายในขณะตั้งครรภ์มีประโยชน์ต่อหญิงตั้งครรภ์ ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือดและการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตดีขึ้นโดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และระบบทางเดินอาหาร ป้องกันการเกิดอาการท้องผูก ริดสีดวงทวาร เส้นเลือดอุดตัน ตะคริว และข้อเท้าบวม



2. ป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลังซึ่งการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หนาท้อง อู้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อขา

3. สภาพอารมณ์ดีขึ้น การบริหารร่างกายในขณะที่ตั้งครรภ์เพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนนอร์อีพิเนฟริน (norepinephrine) มากขึ้น รวมทั้งมีการหลั่งของเบต้าเอ็นโดรฟินออกมาปริมาณสูง ส่งผลให้ช่วยลดอาการซึมเศร้า ลดความเครียดและอารมณ์แปรปรวน ทำให้หญิงตั้งครรภ์นอนหลับได้ดีขึ้น

ข้อปฏิบัติในการบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์

ข้อปฏิบัติในการบริหารร่างกายระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นคำแนะนำจากสมาคมสูติรีแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา (American College of Obstetrics and Gynecology, 2016) โดยมีพื้นฐานมาจากการพิจารณาถึงความปลอดภัยทาง สรีรวิทยาของผู้หญิงในระหว่างการตั้งครรภ์และใช้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ (สุพร แก้วศิริวรรณ, 2556; Brayshaw, 2003) คำแนะนำในการบริหารร่างกาย ระหว่างตั้งครรภ์ที่ควรปฏิบัติมีดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่มีข้อห้าม หญิงตั้งครรภ์ควรบริหารร่างกายในระดับปานกลาง (moderate intensity) คือ อยู่ในช่วง ร้อยละ 40-59 ของความสามารถสูงสุดในการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ (preconceptional maximal aerobic capacity) หรือร้อยละ 55-69 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยการบริหารร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มการบริหารร่างกาย

2. หญิงตั้งครรภ์ควรใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย ระบายอากาศได้ดี ใส่รองเท้าที่พอดีกับเท้า สวมยกทรงที่สามารถประคอง เต้านมได้อย่างเหมาะสม

3. หลีกเลี่ยงการบริหารร่างกายในท่านอนหงาย หลังราบไปกับพื้นในไตรมาสที่ 2 และ 3 เนื่องจากมดลูกจะกดทับ เส้นเลือดใหญ่ทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงสมองและมดลูกลดลง ส่งผลทำให้เกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะได้ ในการบริหาร ร่างกายควรให้หญิงตั้งครรภ์เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรยืนอยู่กับที่เป็นเวลานาน เนื่องจากทำให้เลือดไหลไปสู่มดลูกน้อยลง และเลือดไหลไปเลี้ยงขาทั้งสองข้างมากขึ้น

4. หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการบริหารร่างกายในท่าซิดอัพ (sit-up) เนื่องจากทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแยกออกจากกัน ได้และกลับสู่ภาวะปกติหลังคลอดได้ช้า อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อบริเวณอู้งเชิงกรานได้

5. ควรหลีกเลี่ยงการบริหารร่างกายอย่างหักโหมรุนแรง เนื่องจากทำให้ออกซิเจนในร่างกายลดลง ควรจำกัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่ควรเกิน 140-150 ครั้งต่อนาที ในขณะที่บริหารร่างกาย หากหญิงตั้งครรภ์สามารถพูดคุยได้โดยไม่มีอาการ หอบเหนื่อยแสดงว่ามีความปลอดภัย

6. ในการบริหารร่างกายควรลุกขึ้นจากพื้นอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันอาการเวียนศีรษะและการหกล้ม หลังการ บริหารร่างกายควรผ่อนคลายให้ร่างกายเย็นลง ด้วยการก้าวเดินอย่างช้าๆ ประมาณ 2-3 นาที ก่อนหยุดออกกำลังกาย เพื่อปรับ อัตราการเต้นของหัวใจเข้าสู่ภาวะปกติ

7. ควรดื่มน้ำก่อนการบริหารร่างกาย 2 ชั่วโมง จำนวน 480 มล. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะขาดน้ำ หากมีภาวะขาด น้ำจะส่งผลให้มดลูกหดตัว และระหว่างบริหารร่างกายทุก 15-20 นาที ดื่มน้ำ 150-360 มล. และหลังบริหารร่างกายดื่มน้ำ 480 มล.

8. หลังการบริหารร่างกายอุณหภูมิเมื่อวัดทางรักแร้ ไม่ควรเกิน 38.4 องศาเซลเซียส และไม่ควรรอกกำลังกายติดต่อกันเป็นระยะเวลานานในสภาพที่มีอากาศร้อนขึ้น หากอากาศภายนอกร้อนขึ้นมาก ควรออกกำลังกายในบ้านแทนในท้องที่มี อากาศถ่ายเทได้สะดวก

ขั้นตอนการบริหารร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์

จากการศึกษาของ Ozdemir, Bebis, Ortabag & Acikel (2015) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมกายบริหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยกลุ่มทดลอง 48 คน จะได้รับโปรแกรมกายบริหาร และการให้คำปรึกษาสุขภาพ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมจำนวน 48 คน ได้รับการดูแลขณะระยะตั้งครรภ์ตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า ระดับความปวดมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการได้รับคู่มือการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติงานได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา โกทัยะ, ศศิธร พุ่มดวง และสุรีย์พร กฤษเจริญ (2555) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกายบริหารต่ออาการปวดหลังส่วนล่างในขณะตั้งครรภ์ โดยให้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ได้รับความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่างและการบริหารร่างกาย และฝึกการบริหารร่างกายในหญิงตั้งครรภ์ นาน 8 สัปดาห์ พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝึกการบริหารร่างกายมีอาการปวดหลังส่วนล่างน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

การบริหารร่างกายเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (กาญจนา โกทัยะ, ศศิธร พุ่มดวง และสุรีย์พร กฤษเจริญ, 2555)

ขั้นตอนที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนการบริหารร่างกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมความพร้อมของเอ็นยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เริ่มต้นโดยการเหยียดยืดร่างกาย ต่อมาจึงเริ่มเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อบอุ่นร่างกายโดยการบริหาร 6 ท่า ดังนี้



ท่าที่ 1 หมุนไหล่ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้พุงเต้านม และบรรเทาอาการปวดบริเวณกระดูกซี่โครง

วิธีบริหาร โดยยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างแยกห่างกันเล็กน้อย ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะไหล่ กางข้อศอกพร้อมกันทั้ง 2 ข้างออกไปด้านหน้า แล้วกางไปด้านหลังจนรู้สึกถึงที่ไหล่และหลัง และกลับสู่ท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 2 ยืดข้างลำตัว เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทรวงอกมีความแข็งแรงและยืดขยาย ช่วยบรรเทาอาการปวดบริเวณกระดูกซี่โครงเนื่องจากการขยายตัวของมดลูก

วิธีบริหาร โดยยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างแยกห่างกันเล็กน้อย มือข้างขวาวางที่เอวด้านขวา เหยียดแขนข้างซ้ายข้ามศีรษะไปทางด้านขวา เอนตัวไปทางด้านขวาเล็กน้อย ดึงแขนข้างซ้ายลงกลับสู่ท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง หลังจากนั้นเปลี่ยนเป็นวางมือซ้ายวางที่เอวข้างซ้าย เหยียดแขนข้างขวาข้ามศีรษะไปทางด้านซ้าย เอนตัวทางด้านซ้ายเล็กน้อย ดึงแขนข้างขวาลงกลับสู่ท่าเดิมทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 3 บิดลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อที่ยึดระหว่างกระดูกซี่โครงมีความยืดหยุ่น ช่วยบรรเทาอาการปวดบริเวณกระดูกซี่โครงและอาการจุกแน่นหน้าอก

วิธีบริหาร โดยยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างแยกห่างกันเล็กน้อย วางมือทั้ง 2 ข้างบริเวณเอว เอียงลำตัวส่วนบนไปทางด้านขวา นับ 1-2-3-4-5 กลับสู่ท่าเดิม หลังจากนั้นเอียงลำตัวส่วนบนไปทางด้านซ้าย นับ 1-2-3-4-5 กลับสู่ท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 4 เหยียดยืดกล้ามเนื้อสะโพกและกล้ามเนื้อขา เพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของสะโพกและขา

วิธีบริหาร โดยยืนตรง เท้าทั้ง 2 ข้างแยกห่างกันเล็กน้อย วางมือทั้ง 2 ข้างจับพนักเก้าอี้ ลากเท้าข้างซ้ายไปด้านหลัง วางเท้าราบกับพื้น งอเข่าเล็กน้อย นับ 1-2-3-4-5 กลับสู่ท่ายืนตรง ลากขาข้างขวาไปด้านหลัง วางเท้าราบกับพื้น งอเข่าเล็กน้อย นับ 1-2-3-4-5 กลับสู่ท่ายืนตรง ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อหลัง การบริหารร่างกายในท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อแขน บั้นเอว ซี่โครงและหลังแข็งแรง

วิธีบริหาร โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ วางเท้าราบกับพื้นห่างกันเล็กน้อย วางมือบนหน้าขา ก้มตัวพร้อมกับลากมือทั้ง 2 ข้างผ่านเข่าจนถึงข้อเท้า (เท่าที่ทำได้) ลากมือกลับสู่ท่าเดิม ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ วางมือลงสู่หน้าขา กลับสู่ท่ายืนตรง ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 6 หมุนข้อเท้า ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ยืดหยุ่นบริเวณข้อเท้าและขา เพิ่มการไหลเวียนของเลือด สามารถป้องกันการเกิดการอุดตันในหลอดเลือดได้

วิธีบริหาร โดยนั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ยกเท้าขวาขึ้นตั้งบนเก้าอี้ ใช้มือหมุนข้อเท้า นับ 1-2-3-4-5 วางเท้าขวาลงสู่พื้นราบ ยกเท้าซ้ายขึ้นตั้งบนเก้าอี้ ใช้มือหมุนข้อเท้า นับ 1-2-3-4-5 วางเท้าซ้ายลงสู่พื้นราบ ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 2 การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่อง (work out) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง อู้งเชิงกราน และขาโดยมีการบริหารร่างกาย 3 ท่า ดังนี้



ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อขา ทำให้กล้ามเนื้อข้อสะโพกแข็งแรง ทำให้ลดอาการปวดหลัง

วิธีบริหาร โดยนอนหงาย แยกเท้าทั้ง 2 ข้างห่างกันพอประมาณ วางแขนทั้ง 2 ข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัว ชันเข่าด้านขวาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ขาด้านซ้ายเหยียดตรงวางราบกับพื้น นับ 1-2-3-4-5 ลากเท้าด้านขวาลงราบกับพื้น กลับสู่ท่านอนหงาย ชันเข่าด้านซ้ายขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ขาด้านขวาเหยียดตรงวางราบกับพื้น นับ 1-2-3-4-5 ลากเท้าด้านซ้ายลงราบกับพื้น ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 8 บริหารยกเชิงกราน ทำให้กล้ามเนื้อที่บริเวณอู้งเชิงกรานแข็งแรงขึ้น พุงยุบกระดูกสันหลัง ลดการแอ่นของหลัง และส่งผลให้ลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

วิธีบริหาร โดยนอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง แยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย วางแขนทั้ง 2 ข้างราบกับพื้นข้างลำตัว สูดหายใจเข้าลึกๆ ขมิบและเกร็งช่องคลอด พร้อมทั้งยกก้นลอยจากพื้น เกร็งค้างไว้ นับ 1-2-3-4-5 หายใจออกช้าๆ คลายอาการเกร็งช่องคลอด วางก้นลงสู่ท่าเริ่มต้น ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหลัง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออีลิโอคอสตัลลิส (iliocostalis) กล้ามเนื้อลองจิสซิมัส (Longissimus) และกล้ามเนื้อสไปนาลิส (spinalis) เนื่องจากกล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยในการแอ่นหลัง หากกล้ามเนื้อกลุ่มนี้แข็งแรงจะทำให้ลดอาการแอ่นหลัง

วิธีบริหาร โดยท่าเริ่มต้นอยู่ในท่าคลานหลังตรงไม่แอ่นหลัง สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แขนวท่อนข้อมือทั้งโก่งหลัง บริเวณเอวขึ้น หายใจออกนับ 1-2-3-4-5 คลายการเกร็งกล้ามเนื้อ วางหลังตรง กลับสู่ท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลาย (cool down) เพื่อให้กล้ามเนื้อและหัวใจที่ทำงานหนักขณะบริหารร่างกาย ให้เบาลง ที่ละน้อยจนกระทั่งหายเหนื่อย กลับสู่การทำงานในระดับปกติ รวมทั้งลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหลังการบริหารร่างกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีจำนวน 6 ท่าดังนี้



ท่าที่ 10 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อไหล่และแขน

วิธีบริหาร นอนหงายราบ กำมือให้แน่น แล้วคลาย ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 11 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน

วิธีบริหาร งอข้อศอกเกร็งแล้วคลาย ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 12 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อไหล่และหลัง

วิธีบริหาร นอนราบวางแขนข้างลำตัว ยืดแขนขึ้นเหนือศีรษะ กลับสู่ท่าเดิม ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 13 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง อู้งเชิงกราน และขา

วิธีบริหาร ชันเข่าขึ้น บิดเอวไปด้านซ้าย สลับบิดเอวไปด้านขวา ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 14 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อขาและเท้า

วิธีบริหาร หมุนข้อเท้าทั้ง 2 ข้างไปด้านขวา สลับหมุนไปด้านซ้าย ทำติดต่อกันข้างละ 10 ครั้ง



ท่าที่ 15 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ

วิธีบริหาร นอนหงาย กลับตา ผ่อนคลาย



อาการเตือนที่ควรหยุดการบริหารร่างกายและปรึกษาแพทย์

การบริหารร่างกายในระยะตั้งครรภ์ ในขณะที่มีการบริหารร่างกาย ควรพึงระวังถ้ามีอาการเตือนเหล่านี้ ควรหยุดและได้รับการรักษาโดยแพทย์ อาการเตือนมีดังนี้ (สุพร แก้วศิริวรรณ, 2556; American College of Obstetrics and Gynecology, 2016)

1. เหนื่อย หายใจลำบาก หรือเจ็บแน่นหน้าอกขณะบริหารร่างกาย
2. ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หมดสติ
3. กล้ามเนื้ออ่อนแรง
4. ปวดขา และมีอาการบวม
5. ทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลง
6. เจ็บครรภ์ มีการรั่วซึมของน้ำคร่ำ
7. เลือดออกทางช่องคลอด

สรุป

หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ ควรส่งเสริมให้มีการบริหารร่างกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที และมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลานาน 8 สัปดาห์ การบริหารร่างกายเป็นวิธีการที่ปลอดภัยและเหมาะสมในการเพิ่มความทนทานและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องในการเคลื่อนไหว การพยุงหลังและหน้าท้อง ลดการหดเกร็ง ก่อให้เกิดความสมดุลของการทำงานระหว่างกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง ลดการแอ่นของหลังช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีท่าทางในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

หญิงตั้งครรภ์มักเผชิญกับอาการปวดหลังส่วนล่างในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นเมื่อมีการตั้งครรภ์ จึงไม่ได้รับคำแนะนำวิธีที่เหมาะสมในการบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ผู้ที่มีบทบาทในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ควรส่งเสริมการบริหารร่างกายในระยะตั้งครรภ์ เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างและอาการไม่สบาย รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่างในระยะยาวได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหญิงตั้งครรภ์ที่ได้อนุญาตให้ถ่ายภาพทำในการบริหารร่างกายในระยะตั้งครรภ์เพื่อให้เห็นภาพประกอบ และมีความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- กาญจนา โกทิยะ, ศศิธร พุ่มดวง, และสุรีย์พร ฤกษ์เจริญ. (2555). ผลของโปรแกรมกายบริหารต่ออาการปวดหลังส่วนล่าง. **สงขลานครินทร์เวชสาร**, 30(2), 243-253.
- กาญจนา คงชนะ, ประภาพร ชูกำเนิด, และวรางคณา ชัยเวช. (2557). การพัฒนาแนวปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, 34(3), 1-18.
- ชนิษฐา มะห์รี, นิลุบล รุจิระประเสริฐ, และวิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2558). ผลของการประคบหลังด้วยกระเป๋าน้ำร้อนไฟฟ้าต่อระดับความปวดของหลังส่วนล่างและภาวะจำกัดความสามารถในหญิงตั้งครรภ์: การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม. **วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**, 38(4), 44-55.

ธีระพงศ์ เจริญวิทย์, บุญชัย เอื้อโพธิ์โรจน์กิจ, ศักนัน มะโนทัย, สมชาย ชนวัฒนาเจริญ, และกระเชียร ปัญญาคำเลิศ. (2551).

สูติศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์.

ฐิตยา ชงคิลา, โสมภัทร ศรีไชย, และวิชัย อึ้งพินิจพงศ์. (2552). ผลของการนวดไทยโดยสามีต่อการลดอาการปวดหลังและ

สัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรสขณะตั้งครรภ์. **วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ**, 32(2), 34-44.

นพวรรณ จันณรงค์. (2550). ผลของโปรแกรมจัดการกับการปวดหลังส่วนล่างต่อระดับความปวดและภาวะจำกัดความสามารถ

ของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล มารดาและทารกแรกเกิด

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

เยาวเรศ สมทรัพย์, โสเพัญ ชูนวล, ธารารัตน์ หาญประเสริฐพงษ์, และฝนทอง องค์พลาณพัฒน์. (2554). การพัฒนารูปแบบ

การสร้างเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ด้วยโยคะ. **วารสารสภาการพยาบาล**, 26(ฉบับพิเศษ), 95-111.

ศิริพันธุ์ ศิริพันธุ์. (2557). การตั้งครรภ์. ใน วรณรัตน์ จงเจริญยานนท์ (บรรณาธิการ), **การพยาบาลสูติศาสตร์ เล่ม 1** (พิมพ์

ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์ จำกัด.

สุพร แก้วศิริวรรณ. (2556). **การพยาบาลในระยะตั้งครรภ์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรรถรส ปานสมบัติ. (2550). ภาวะปวดหลังของสตรีตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลสุโขทัย. **วารสารโรงพยาบาลอุตรดิตถ์**, 22, 50-58.

Albert, H. B., Godsken, M., Korsholm, L., & Westergaard, J. G. (2006). Risk factors in developing-related

pelvic girdle pain. **Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica**, 85, 539-544.

American College of Obstetrics and Gynecology. (2016). **Exercise During Pregnancy**. Retrived June, 15, 2016

from <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Exercise-During-Pregnancy>.

Ansari, N. N., Hasson, S., Naghdi, S., Keyhani, S., & Jalale, S. (2010). Low back pain during pregnancy in Iranian women: prevalence and risk factors. **Physiotherapy Theory and Practice**, 26(1), 40-48.

Bishop, A., Holden, M. A., Ogollah, R.O., & Foster, N. E. (2016). Current management of pregnancy-related low back pain: a national cross-sectional survey of U.K. physiotherapists. **Physiotherapy**, 102(1), 78-85.

Brayshaw, E. (2003). **Exercises for pregnancy and childbirth: A practice guide for educators**. Philadelphia: Elsevier Science Limited.

Cheng, P. L., Pantal, J., Smith, T., et al. (2009). Back pain of working pregnant woman: Identification of associated occupational factors. **Applied Ergonomics**, 40, 419-423.

Chang, H. Y., Jensen, M. P., & Lai, Y. H. (2015). How do pregnant women manage lumbopelvic pain? Pain management and their perceived effectiveness. **Journal of Clinical Nursing**, 24, 1338-1346.

Chang, H. Y., Lai, Y. H., Jensen, M. P., et al. (2014). Factors associated with low back pain changes during the third trimester of pregnancy. **Journal of Advanced Nursing**, 70(5), 1054-1064.

Chang, H. Y., Yang, Y. L., Jensen, M. P., Lee, C. N., & Lai, Y. H. (2011). The experience of and coping with lumbopelvic pain among pregnant women in Taiwan. **Pain Medicine**, 12(6), 846-853.

Close, C., Sinclair, M., Liddle, D., McCullough, J., & Hughes, C. (2016). Women's experience of low back and/or pelvic pain (LBPP) during pregnancy. **Midwifery**, 37, 1-8.



- Gjestland, K., Bø, K., Owe, K. M., & Eberhard-Gran, M. (2013). Do pregnant women follow exercise guidelines? Prevalence data among 3482 women, and prediction of low-back pain, pelvic girdle pain and depression. **British Journal of Sports Medicine**, **47**(8), 515-520
- Han, I. H. (2010). Pregnancy and spinal problems. **Current Opinion in Obstetrics and Gynecology**, **22**(6), 477-481.
- Majchrzycki, M., Mrozikiewicz, P. M., Kocur, P., & et al. (2010). Low back pain in pregnant women. **Ginekologia Polska**, **81**(11), 851-855.
- Mogren, I. M. (2006). BMI, pain and hyper-mobility are determinants of long- term outcome for women with low back pain and pelvic pain during pregnancy. **European Spine Journal**, **15**, 1093-1102.
- Owe, K., Nystad, W. & Bø, K. (2009). Correlate of regular exercise during pregnancy: the Norwegian Mother and Child Cohort study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in sport**, **19**, 637-645.
- Ozdemir, S., Bebis, H., Ortabag, T. & Acikel, C. (2015). Evaluation of the efficacy of and exercise program for pregnant women with low back pain and pelvic pain: a prospective randomized controlled. **Journal of Advanced Nursing**, **71**(8), 1926-1939.
- Perry, S. E., Marilyn, J., Hockenberry, M.J., Lowdermilk, D. L. & Wilson, D. (2014). **Maternal Child Nursing Care**. St. Louis. Mosby. Inc.
- Sabino, J. & Grauer, J. N. (2008). Pregnancy and low back pain. **Current Reviews in Musculoskeletal Medicine**, **1**, 137-141.
- Unsgaard-Tøndel, M., Vasseljen, O., Woodhouse, A. & Mørkved, S. (2016). Exercises for Women with Persistent Pelvic and Low Back Pain after Pregnancy. **Global Journal of Health Science**, **8**(9), 107-120.
- Vermani, E., Mittal, R. & Weeks, A. (2010). Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: A review. **Pain Practice**, **1**, 60-70.