



ขับรถอย่างไรจึงไม่ปวดหลัง

ก การปรับที่นั่งของผู้ขับรถยนต์ ถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะ ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง โดยเฉพาะการขับรถนานๆ โดยปกติแล้ว ถ้ารถที่ท่านขับอยู่นั้น การขับรถไม่ได้ต่างจากการนั่ง เก้าอี้ธรรมดา แต่ขณะรถเคลื่อนที่จะมีแรงกระทำต่อร่างกายในหลาย ทิศทาง ได้แก่ ความเร่งจากการเคลื่อนที่ ความเฉื่อยจากการลดความเร็ว แรงเหวี่ยงจากการเลี้ยว และแรงสั่นสะเทือนจากเครื่องยนต์และความ ขรุขระของถนน

ขณะขับรถจำเป็นต้องใช้เท้าเพื่อบังคับรถ ดังนั้น การใช้ขาเพื่อ ช่วยในการทรงท่าเหมือนการนั่งเก้าอี้ธรรมดาจึงเป็นไปได้ยากในขณะที่ ขับรถ คล้ายกับการนั่งเก้าอี้ที่สูงเท้าไม่ถึงพื้นจะรู้สึกว่าการทรงตัวได้ยาก กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานตลอดเวลาและมีอาการปวดหลังได้ง่ายกว่า การนั่งแบบเท้าถึงพื้น

จากการศึกษาในชายที่มีปัญหาปวดหลัง พบว่าการขับรถเป็นระยะ เวลานานมีความสัมพันธ์อาการปวดหลัง ยิ่งถ้าขับรถเป็นระยะเวลา นานขึ้นจะมีอาการปวดหลังมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องขับรถนานกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน ดังนั้น จึงมักพบอาการปวดหลังได้บ่อยในพนักงานขายที่ ต้องอยู่บนถนนตลอดเวลา และในคนขับรถบริการสาธารณะ

การนั่งนานเป็นสาเหตุให้ปวดหลังได้ แม้ว่าจะนั่งให้ถูกท่าทาง อย่างไรก็ตาม เพราะส่วนโค้งของหลังส่วนเอวจะโค้งกลับทิศขณะนั่ง (Reverse Lordosis) ซ้ำร้ายการขับรถจะบังคับให้ผู้ขับซึ่งให้ความสนใจ และมีสมาธิกับการขับรถโดยมักไม่สนใจจะเปลี่ยนท่าทาง ทำให้กล้ามเนื้อ และข้อต่างๆ อยู่ในท่าเดิมจนจนเกิดปัญหาอาการปวดของข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทจากการทรงท่าที่อยู่นิ่งนานเกินไป (Prolonged Static Posture)

วิธีการที่ดีที่สุดคือต้องปรับที่นั่งให้เข้ากับตัวผู้ขับซึ่ง แต่การปรับต้อง คำนึงถึงการมองเห็นของผู้ขับด้วย ไม่ใช่ที่นั่งถูกหลักการ แต่การมองเห็นไม่ดี

การพักและการบริหารร่างกาย ควรพักทุก 2 ชั่วโมง โดยการลุก ออกจากที่นั่งมาบริหารร่างกายด้วยการยืนแอ่นหลัง 10 วินาที 2-3 ครั้ง และเดินไปมาประมาณ 5 นาที ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในที่นั่งเกิน 2 ชั่วโมง พยายามแอ่นหลังบ่อยๆ ในขณะที่นั่งขับรถ การขับที่ใช้ พลังงานน้อยมากเมื่อเทียบกับงานอื่นๆ จึงควรออกกำลังกายด้วยการ เดินหรือวิ่งอย่างต่อเนื่องที่ทำให้เหนื่อยปานกลางอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์