

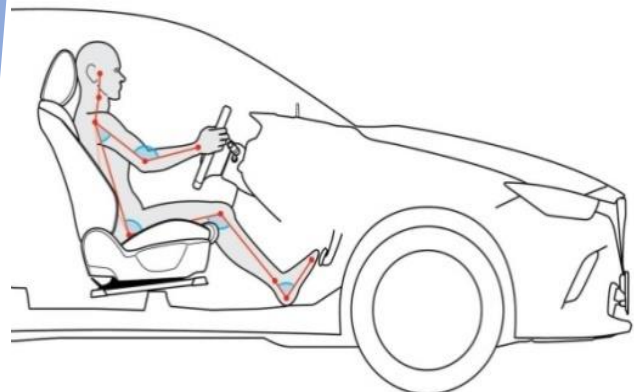


อ.อาทิตยา จิตจำนงค์

## ท่าที่นั่งที่เหมาะสมในการขับรถตามหลักการยศาสตร์



ช่วงหน้าฝนกำลังมาเยือน ปัญหาที่คนเมืองกรุงต้องเผชิญ คงหนีไม่พ้น น้ำท่วมขังบนถนน และปัญหาการจราจรติดขัดอย่างแน่นอ้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลการจราจร ในปี 2016 ของบริษัท INRIX ได้ทำการประเมินและรายงานสภาพการณ์การจราจรในประเทศต่างๆ พบว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีรถติดมากเป็นอันดับ 11 ของโลก โดยคนไทยในแต่ละเมืองทั่วประเทศเสียเวลากับรถติดบนถนน เฉลี่ยราว 64.1 ชั่วโมงต่อปี สำหรับปัญหาดังกล่าวทำให้หลายคนต้องใช้ชีวิตอยู่ในรถยนต์เป็นเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน ทั้งคนที่ต้องเดินทางจากบ้านไปยังสถานที่ทำงาน รวมถึงผู้ประกอบการอาชีพขับรถขนส่งสินค้า หรือผู้ประกอบการอาชีพขับรถบริการสาธารณะ เช่น รถโดยสารประจำทาง รถแท็กซี่ เป็นต้น



การนั่งขับรถเป็นเวลานานหลายชั่วโมงต่อวัน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ขับขี่ได้ ในปี 2016 Fadhli MZK จากสถาบันเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การแพทย์ของมหาวิทยาลัยกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ได้ทำการศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่ออาการปวดหลังในกลุ่มพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง จำนวน 96 คน พบว่า ร้อยละ 74 ของพนักงานขับรถโดยสารประจำทาง มีอาการปวดหลังส่วนล่าง และปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลัง คือ ระยะเวลาในการขับรถมากกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ท่าที่นั่งขับรถ เช่น การนั่งงอตัวขณะขับรถ การนั่งในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน (Prolonged static posture)

สำหรับประเทศไทย ในปี 2548 ได้มีการศึกษาภาวะระดับอาการปวดหลังบริเวณกระเบนเหน็บ โดยใช้แบบสอบถาม Oswestry (OSW) ในกลุ่มอาชีพพนักงานผู้ให้บริการ 12 ประเภท ประเภทละ 100 คน รวม 1,200 คน พบว่า พนักงานผู้ให้บริการมีค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์ OSW สูงสุด 3 อันดับแรก คือ (1) พนักงานนวดแผนโบราณ ร้อยละ 15.8 (2) แม่บ้าน ร้อยละ 15.1 และ (3) พนักงานขับรถ ร้อยละ 13.3 (นภาพร รักบ้านเกิด, 2548) ณัชชา แซ่เจิ้น และคณะได้ทำการศึกษาในปี 2557 ในกลุ่มพนักงานขับรถตู้โดยสารประจำทาง สถานีขนส่งอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 164 คน พบความชุกของอาการผิดปกติของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ โดยแบ่งเป็น อาการปวดหลังส่วนล่าง ร้อยละ 62.19 ปวดคอ ร้อยละ 23.78 และ ปวดไหล่ ร้อยละ 23.78

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นว่า การนั่งขับรถติดต่อกันเป็นเวลานานมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างแน่นอน ซึ่งอาการที่มักพบบ่อยๆ คือ อาการปวดหลัง หลายคนอาจเข้าใจผิดคิดว่า อาการปวดหลังเพียงเล็กน้อย เป็นแล้วเดี๋ยวก็หาย ในความเป็นจริงแล้วคิดผิดอย่างมากค่ะ เพราะหากยังคงขับรถด้วยท่าทางที่ไม่เหมาะสมทุกวันๆ อาการปวดจะสะสมและทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จนมีอาการปวดหลังแบบเรื้อรัง

การนั่งขับรถในท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การนั่งงอตัวขณะขับรถ การนั่งในอิริยาบถเดิมเป็นเวลานาน ทำให้โครงสร้างของกระดูกสันหลังต้องรับน้ำหนักมากขึ้น ก่อให้เกิดแรงกดต่อกระดูกสันหลังมากกว่าทำยืนและทำนอน และทำให้กล้ามเนื้อหลังอยู่ในภาวะไม่สมดุลเกิดอาการปวดหลังตามมา ซึ่งอาการดังกล่าวสามารถรักษาให้หายได้ แต่หลายคนคิดว่าเป็นปัญหาเล็กน้อยจึงละเลยไม่ทำการรักษา และยังคงมีพฤติกรรมในการนั่งขับรถแบบเดิมต่อไปเรื่อยๆ จนนำไปสู่อาการปวดหลังเรื้อรังเป็นเวลานานหลายเดือน ดังนั้น **นั่งผิดท่า... มีสิทธิ์ป่วย !!!**

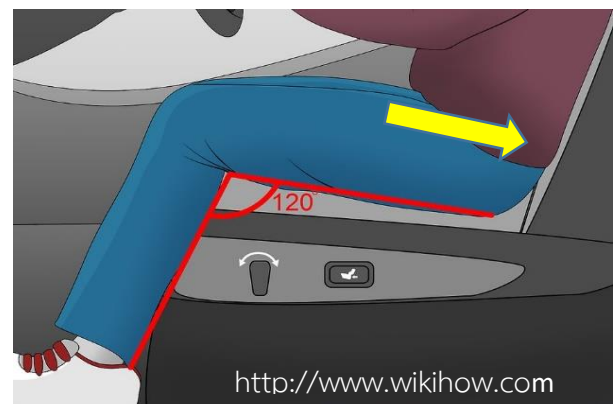


<https://www.pinterest.com>

การป้องกันอาการปวดหลังจากการขับรถสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนท่าทางในการขับขี่ให้เหมาะสมตามหลักกายศาสตร์ 5 ขั้นตอน ดังนี้

## 1.การปรับเบาะรถ (Seat)

ควรปรับเป็นอันดับแรกทั้งระยะห่างและความสูงต่ำของเบาะรถให้พอดีกับผู้ขับขี่ การปรับระยะห่างของเบาะรถ ควรปรับระยะของเบาะให้เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้ขับขี่โดยนั่งให้กระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar Spine) ชิดกับเบาะพอดี ทำสามารถเหยียบแป้นเบรคได้จนสุด และเข้าสามารถงอได้เล็กน้อยในขณะที่เหยียบเบรค (ประมาณ 120 องศา) ดังภาพที่ 1 ถ้าหากเลื่อนเบาะในระยะที่ใกล้จนเกินไป จะทำให้เข้าและสะโพกมากกว่าปกติ อาจเกิดอาการปวดหลังตามมาได้ หรือใครที่มีความเชื่อว่า การนั่งในลักษณะท่ากึ่งนั่งกึ่งนอนแบบนักแข่งรถ Formula1 เป็นท่าที่นั่งที่สบายที่สุดนั้น เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากการปรับเบาะให้ไกลเกินไปทำให้ผู้ขับขี่ต้องเหยียดขามากขึ้น อาจทำให้เหยียบแป้นเบรคไม่เต็มที ทั้งยังส่งผลต่อวิสัยทัศน์ในการขับขี่ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย



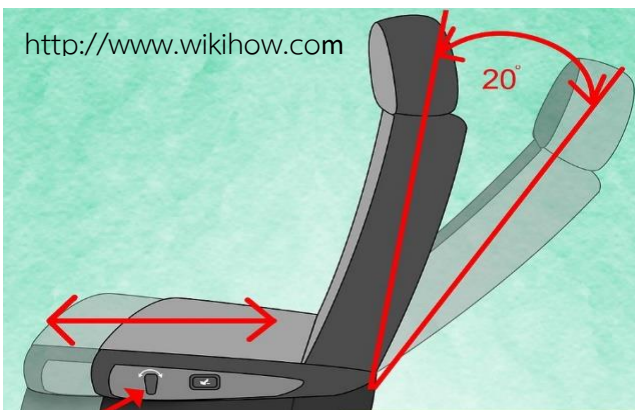
ภาพที่ 1 แสดงการปรับเบาะรถ

การปรับความสูงต่ำของเบาะรถ เพื่อการมองเห็นที่ชัดเจนขณะขับขี่ ควรปรับระดับความสูงของเบาะนั่งให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ขับขี่ และมีความพอดีกับระดับของพวงมาลัยและระยะในการเหยียบแป้นเบรค ทั้งนี้แนะนำให้ปรับระดับความสูงของเบาะให้

เหลือระยะห่างระหว่างศีรษะ กับเพดานรถเท่ากับ ความกว้าง 1 ฝ่ามือ พร้อมก้มขยับปลายเบาะให้เงยขึ้นเล็กน้อย การปรับเบาะต่ำหรือสูงเกินไป จะทำให้ทัศนวิสัยในการ ขับขี่แย่ง และ การควบคุมรถเกิดความลำบากได้

## 2. การปรับพนักพิง (Backrest)

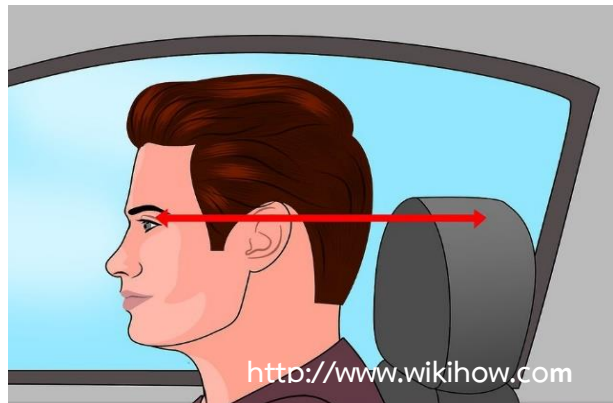
ขณะนั่งขับรถแผ่นหลังของผู้ขับขี่ควรติดพนักพิง เสมอ ควรปรับพนักพิงให้เอียงประมาณ 20-30 องศา ดังภาพที่ 2 ทดลองวางมือลงบนพวงมาลัยรถ หากปรับ พนักพิงในระดับที่เหมาะสม ข้อมือจะสามารถแตะกับ พวงมาลัยได้พอดี แต่ถ้าวางแล้วเลยตำแหน่งของข้อมือ เข้ามาแสดงว่าปรับความเอียงของพนักพิงน้อยเกินไป ทำให้ผู้ขับขี่นั่งชิดจนเกินไป อาจทำให้ต้องงอเข่ามากขึ้น ในขณะที่เหยียบเบรค ดังนั้นควรปรับความเอียงของพนัก พิงเพิ่ม ถ้าวางมือบนพวงมาลัยแล้วพบว่ามืออยู่เลยไปถึง กลางฝ่ามือหรือโคนนิ้ว แสดงว่าปรับพนักพิงมากเกินไป ทำให้ในขณะที่เหยียบเบรคจะต้องออกแรงเหยียบเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เข้าต้องรับแรงกดมากขึ้น อาจทำให้ผู้ขับขี่มี อาการปวดเข่าตามมาได้



ภาพที่ 2 แสดงการปรับพนักพิง

## 3. การปรับหมอนรองศีรษะ (Head restraints)

บางคนอาจเข้าใจผิดคิดว่าหมอนรองศีรษะมีไว้ สำหรับพิงคอเพื่อจะนอนได้สะดวก แต่ในความเป็นจริง แล้วหมอนรองศีรษะมีหน้าที่รองรับการกระแทกบริเวณ ศีรษะขณะเกิดอุบัติเหตุ เพื่อไม่ให้ศีรษะสะบัดไปทางด้าน หลังอย่างรุนแรงซึ่งอาจทำให้กระดูกคอเป็นอันตรายได้ การปรับหมอนรองศีรษะควรปรับให้อยู่กลางตำแหน่ง ศีรษะพอดี ส่วนบนสุดของหมอนรองศีรษะควรอยู่ระดับ เปลือกตาของผู้ขับขี่ และใกล้กับศีรษะประมาณ 2-3 เซนติเมตร ดังภาพที่ 3 ถ้าห่างจากศีรษะมากกว่า 7 เซนติเมตร จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของ กระดูกคอได้



ภาพที่ 3 แสดงการปรับหมอนรองศีรษะ

## 4. การปรับระดับพวงมาลัย (Steering wheel)

ผู้ขับขี่ควรปรับระดับความสูงของพวงมาลัยให้ ขนานกับหลัง ไม่ควรปรับให้สูงหรือต่ำเกินไป เพราะจะ ทำให้เกิดความเมื่อยล้าในการขับรถระยะทางไกล ขณะจับพวงมาลัยข้อศอกควรงอทำมุมประมาณ 120 องศา และจากจุดศูนย์กลางของพวงมาลัยถึงบริเวณ หน้าอกของผู้ขับขี่ควรมีระยะห่างประมาณ 10 นิ้ว หรือ

30 เซนติเมตร ดังภาพที่ 4 และไม่ควรห่างเกิน 17.7 นิ้ว หรือ 45 เซนติเมตร ข้อมือต้องวางบนพวงมาลัยได้พอดี จับพวงมาลัยสองมือ ในท่า 3 และ 9 นาฬิกา



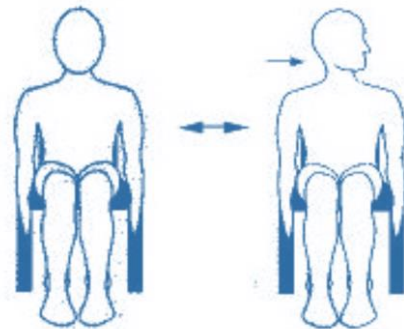
ภาพที่ 4 แสดงการปรับระดับของพวงมาลัย

### 5. การปรับที่วางแขน (Armrests)

หากในรถยนต์ มีการติดตั้งที่วางแขน หรือที่พนักแขน ผู้ขับขี่ควรปรับที่วางแขน ให้อยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสม สามารถวางข้อศอกได้พอดี ไม่ควรปรับให้สูงจนเกินไปเพราะจะทำให้ต้องยกไหล่ขึ้นตลอดเวลาอาจทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่และคอตามมาได้ และก่อนขับรถควรปรับระดับสายเข็มขัดนิรภัยให้เหมาะสม โดยสายต้องพาดจากบริเวณไหล่ลงมาถึงบริเวณสะโพก แล้วให้ส่วนต่ำสุดของสายพาดอยู่แถวกระดูกเชิงกราน อย่าให้พาดที่บริเวณหน้าท้อง คอ หรือ ห้อยไปทางหัวไหล่มากเกินไป เพราะเมื่อเกิดการกระแทกจากอุบัติเหตุสายเข็มขัดนิรภัยจะดึงรั้งบริเวณคอ ทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ขับขี่ได้

นอกจากการปรับทำนองให้เหมาะสมแล้ว การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยลดอาการปวดหลังและอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกายได้ เช่น ในช่วงการจราจรติดขัดเป็นเวลานาน ผู้ขับขี่สามารถทำท่าบริหารคอและข้อเท้าได้ โดยต้องมั่นใจว่ารถอยู่ในตำแหน่งเกียร์ว่าง (N) และ

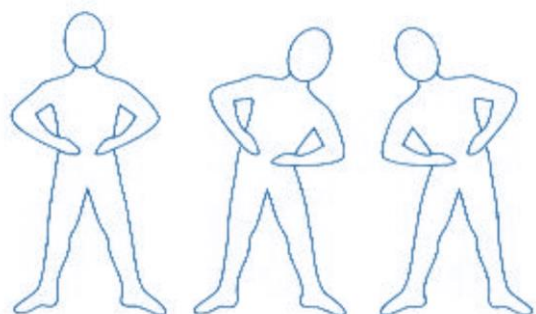
จอดนิ่งสนิทเสียก่อน การบริหารคอให้วางมือสองข้างแนบกับเบาะรถ หันหน้าไปมองด้านซ้ายและขวาอย่างช้าๆด้านละ 10 ครั้ง ดังภาพที่ 5 แต่ไม่ควรบิดคอหรือหันเร็วจนเกินไป และการบริหารข้อเท้าให้เหยียดขาออกไปทางด้านหน้า กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง สลับข้าง จะช่วยคลายความปวดเมื่อยเท้าได้



<http://www.backcare.org.uk/>

ภาพที่ 5 แสดงการบริหารคอและไหล่

หากต้องขับรถในระยะทางไกล ควรหยุดพักทุกๆ 2 ชั่วโมง หรือ 110 กิโลเมตร โดยประมาณ ลงจากรถเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หรือทำท่าบริหารร่างกาย โดยการยืนและแยกขาออกจากกันเล็กน้อย วางมือที่บริเวณสะโพก เอียงตัวไปทางด้านซ้ายและขวาอย่างช้าๆ โดยไม่โน้มไปด้านหน้า ทำช้าด้านละ 10 ครั้ง ดังภาพที่ 6 หรือ ยืนย่อเข่าเล็กน้อยแล้วโน้มตัวและปล่อยแขนไปด้านหน้าอย่างช้าๆ แล้วค่อยๆยืดตัวขึ้น ทำช้า 10 ครั้งเช่นเดียวกัน ดังภาพที่ 7



<http://www.backcare.org.uk/>

ภาพที่ 6 แสดงการบริหารลำตัวโดยการเอียงตัวไปด้านข้าง

## เอกสารอ้างอิง



<http://www.backcare.org.uk/>

ภาพที่ 7 แสดงการบริหารลำตัวโดยการโน้มตัว  
ไปด้านหน้า

หากผู้ขับขี่สามารถปรับท่านั่งในการขับรถตาม  
หลักการยศาสตร์ด้วยวิธีการ 5 ขั้นตอนดังที่กล่าวมา  
ข้างต้น หรือทุกครั้งที่ต้องขับรถในระยะทางไกลมีบริหาร  
ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพียงเท่านี้ก็สามารถป้องกัน  
อาการปวดหลังจากการขับรถได้อย่างแน่นอนค่ะ ติดตาม  
เกร็ดความรู้ดีดีใน คอลัมน์ “การยศาสตร์....ศาสตร์ที่  
ต้องรู้” ได้ในฉบับต่อไปนะคะ



นภาพร รักบ้านเกิด. (2548). *การศึกษาและเปรียบเทียบ  
ภาวะปวดหลังบริเวณกระเบนเหน็บ ในกลุ่มอาชีพ  
พนักงานผู้ให้บริการ*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญา  
มหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอม  
เกล้าพระนครเหนือ).

ณัชชา แซ่เจิ้น และคณะ. (2557). *ความชุกและ  
ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลที่มีผลต่ออาการผิดปกติ  
ของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อของพนักงานขับ  
รถตู้โดยสารประจำทาง: กรณีศึกษา สถานีขนส่ง  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*. วารสาร  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 19(1), 107-118.

INRIX. (2017). *The INRIX 2016 Global Traffic  
Scorecard*. Retrieved from  
<http://inrix.com/scorecard/>.

MZK1, F., NHR1, H., NMI1, K., MA1, K., & Z2, J.  
(2016). *Ergonomic Risk Factors and  
Prevalence of Low Back Pain among Bus  
Drivers*. *Austin Journal of Musculoskeletal  
Disorders*. 3(1),1-3.

The National Back Pain Association. (2017).  
*Driving and back pain*. Retrieved from  
<http://www.backcare.org.uk>

wikiHow. (2017). *How to Adjust Seating to the  
Proper Position While Driving*. Retrieved  
from [http://www.wikihow.com/Adjust-  
Seating-to-the-Proper-Position-While-  
Drivin](http://www.wikihow.com/Adjust-Seating-to-the-Proper-Position-While-Drivin)

