วิธีแก้อาการปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2551

ใครที่ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ แล้วไม่รู้จะแก้ยังไง วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

1. ฝึกพิลาทิส เป็นการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลำตัว ท่าที่ใช้ในการลดอาการปวดหลัง คือ ท่ายกเชิงกราน ท่าหนีบหมอน และท่าหมุนขอเท้า เคล็ดลับคือ เมื่อหายใจเข้าต้องเอาอากาศ เข้าไปเต็มปอด ซึ่งจะรู้สึกว่าสะดือถูกยกขึ้น และค่อย ๆ หายใจออกทางปาก และกดสะดือลง

2. วายน้ำ การว่ายน้ำจะช่วยลดอาการของโรคปวดหลังได้มาก เพราะไม่สร้างแรงกดแรงกระแทก แต่ควรงดการว่าย ท่ากบ เพราะต้องแอ่นหลังมาก

3. ปรับเปลี่ยนท่านอน ห้ามนอนคว่ำ นอนหงาย เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังแอ่น หากนอนหงายควรใช้หมอน ข้างใบใหญ่หนุนโค้นขาจะทำให้สะโพกและเข่างอเล็กน้อย ซึ่งช่วยให้กระดูกสันหลังหายแอ่นและแบนติดที่นอน การนอนตะแคงเป็นท่าที่ดีที่สุด แต่ต้องระวังเพราะอาจทำให้กระดูกสันหลังแอ่นก็ได้ แบนก็ได้ ฉะนั้นควรนอนโดยให้ขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่ากอดหมอนข้างไว้ ทำให้หลังโก่งเล็กน้อย

4. การหยิบจับของ ไม่ก้มตัวลงหยิบของในลักษณะเข่าเหยียดตรง การยกของหนัก ย่อตัวแล้ว ให้ยกของหนักมาชิดตัว แล้วลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขา ขณะที่อุ้มของหนักให้ของชิดตัวตลอดเวลา เมื่อจะวางของลงให้ทำเช่นเดียวกับตอนยกขึ้น

ถ้าอยากหายจากอาการปวดหลัง ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.