

แนะวิธี...บริหารคอ.... เพิ่มพลัง บรรเทาปวด

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.ค. 2552

บริหารคอ เพิ่มพลัง บรรเทาปวด

อาการปวดเมื่อยบริเวณคอ มักจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับหลาย ๆ คน โดยอาการดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากการทำงาน เช่น นั่งหลังค่อมหดลำคอจ้องจอคอมพิวเตอร์ กมหนาอ่านหนังสือเป็นเวลานาน หรือการเอียงคอเพื่อให้ศีรษะหนีบโทรศัพท์แทนการถือด้วยมือ

พฤติกรรมดังกล่าว หากทำบ่อย ๆ จะส่งผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณคอ และเกิดอาการปวดเมื่อย คุณผู้อ่านจึงควร ลด ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าว และหันมาบริหารคอ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณคอ ตามคำแนะนำต่อไปนี้...

ยืดเหยียดคอ

ตั้งคอตรง และเอียงคองลงไปทางซ้ายสลับขวา

หันคอไปทางด้านซ้ายสลับขวา

ตั้งคอตรง เงยหน้าเอียงคอไปข้างหลัง กลับมาตั้งคอตรง และก้มหน้า เอียงศีรษะลงพื้น

เสริมความแข็งแรงของคอ

ตั้งคอตรง ใช้ฝ่ามือข้างใดข้างใดข้างหนึ่ง วางที่หน้าผาก ก้มศีรษะไปด้านหน้า โดยให้ฝ่ามือดังกล่าวเป็นตัวต้าน เสริมความแข็งแรงให้คอต้านหน้า

เสริมความแข็งแรงของคอด้านหลัง ด้วยการประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ด้านหลังศีรษะ เงยหน้าก้มศีรษะไปด้านหลัง ให้มือทั้งสองออกแรงต้าน

ตั้งคอตรง วางฝ่ามือเหนือใบหู เอนคอไปด้านข้าง ให้ฝ่ามือช่วยต้าน แล้วสลับทำอีกด้าน เพื่อเสริมความแข็งแรงคอต้านข้าง

และเสริมความแข็งแรงให้กับคอต้านข้างในลักษณะหัน ด้วยการวางฝ่ามือที่แก้มใกล้ใบหู ออกแรงหันหน้าต้านฝ่ามือ ทำสลับอีกด้าน

ข้อควรรู้

_____ การบริหารคอในท่าต่าง ๆ ข้างต้น ควรทำค้างแต่ละท่าราว 20 วินาที และไม่บริหารคอด้วยความรุนแรง เพราะอาจเกิดอาการบาดเจ็บได้