

## บริหารคอ..... เพิ่มพลัง บรรเทาปวด

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2552

อาการปวดเมื่อยบริเวณคอ มักจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับหลายๆคน โดยอาการดังกล่าวอาจเป็นผลมาจากการทำงาน เช่น นั่งหลังค่อมกดคางจ้องจอคอมพิวเตอร์ ก้มหน้าอ่านหนังสือเป็นเวลานาน หรือการเอียงคอเพื่อให้ศีรษะหนีบโทรศัพท์แทนการถือด้วยมือ

พฤติกรรมดังกล่าว หากทำบ่อยๆ จะส่งผลต่อก้ามเนื้อบริเวณคอ และเกิดอาการปวดเมื่อย คุณผู้อ่านจึงควร ลด ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าว และหันมาบริหารคอ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณคอ ตามคำแนะนำต่อไปนี้...

### ยืดเหยียดคอ



ท่าที่ 1 ตั้งคอตรง และเอียงคอลงไปทางซ้ายสลับขวา



ท่าที่ 2 หันคอไปทางด้านซ้ายสลับขวา



ท่าที่ 3 ตั้งคอตรง เงยหน้าเอียงคอไปข้างหลัง กลับมาตั้งคอตรง และก้มหน้า เอียงศีรษะลงพื้น

### เสริมความแข็งแรงของคอ



ท่าที่ 4 ตั้งคอตรง ใช้ฝ่ามือข้างใดข้างใดข้างหนึ่ง วางที่หน้าผาก ก้มศีรษะไปด้านหน้า โดยให้ฝ่ามือดังกล่าวเป็นตัวต้าน เสริมความแข็งแรงให้คอด้านหน้า

ท่าที่ 5 เสริมความแข็งแรงของคอด้านหลัง ด้วยการประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ด้านหลังศีรษะ เงยหน้าก้มศีรษะไปด้านหลัง ให้มือทั้งสองออกแรงต้าน



ท่าที่ 6 ตั้งคอตตรง วางฝ่ามือเหนือใบหู เอนคอปาด้านข้าง ให้ฝ่ามือช่วยดัน แล้วสลับทำอีกด้าน เพื่อเสริมความแข็งแรงคอตด้านข้าง



ท่าที่ 7 เสริมความแข็งแรงให้กับคอตด้านข้างในลักษณะหัน ด้วยการวางฝ่ามือที่แก้มใกล้ใบหู ออกแรงหันหน้าด้านฝ่ามือ ทำสลับอีกด้าน

**ข้อควรรู้...**การบริหารคอในท่าต่างๆ ข้างต้น ควรทำค้างแต่ละท่าราว 20 วินาที และไม่บริหารคอด้วยความรุนแรง เพราะอาจเกิดอาการบาดเจ็บได้