

นั่ง ยืน นอน... แบบไกลอัมพาท

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2552

การนั่ง ยืน นอนจะเป็นเรื่องความเคยชิน แต่รู้กันหรือไม่ว่า มันเกี่ยวข้องกับโครงสร้างร่างกายของเราจริง ๆ

หากเกิดการปวดเมื่อยเรื้อรัง นั่นแหละมันบ่งชี้ว่าโครงสร้างร่างกายเริ่มมีความผิดปกติ และถ้าทิ้งไว้นาน ๆ อันตรายใหญ่หลวงจะมาเยือนโดยไม่รู้ตัว เพราะมันนำพาเราไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

นั่ง ยืน นอนแบบไหนดีไม่ใช่ว่าอะไร ต้องฟังเสียงสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายอริยะเขาว่า

ท่าแรกคือ [นั่งไขว่ห้าง] ท่านั่งยอดฮิตที่แหละ ที่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อโครงสร้างกระดูกสันหลัง การนั่งไขว่ห้างจะทำให้ตัวเราเอียงไปข้างหนึ่ง ทำให้กล้ามเนื้อไม่สมดุล ผั่งหนึ่งหด แต่อีกฝั่งหนึ่งจะยืด กล้ามเนื้อที่หดจะค่อย ๆ สะสมความเกร็ง

และถ้าเราเกร็งในท่านี้ตลอดจะดึงกระดูกให้คด ถ้าเป็นมากกว่า 2 ข้างจะไม่เท่ากัน บางคนสะโพก 2 ข้างเป็นรูปตัวเอส บางคนเป็นรูปตัวซี

นั่งท่าไหนถึงจะถูกต้อง ?

มันเกี่ยวกับเก้าอี้ที่นั่งด้วย ถ้าเก้าอี้นุ่มหรือเอนมากเกินไป น้ำหนักจะไปลงที่หลังมากกว่าปกติทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง กระดูกจะผิดรูปได้เหมือนกัน

การนั่งที่ถูกต้อง ต้องเลื่อนให้ก้นชิดพนัก จะช่วยไม่ให้กล้ามเนื้อต้องทำงานหนักเกินไป

ต่อมา **"การกอดอก"** จะทำให้หัวใจไหลและกระดูกสันหลังงุ่มไปด้านหน้า จะทำให้มีผลเสียในระยะยาว

เพราะหน้าอกเป็นที่ตั้งของปอด หัวใจ เมื่อใดที่หลังเรงงุ่มมาก ๆ ปอดจะไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ อากาศเข้าไปได้ไม่เต็มที่ ร่างกายจะได้รับออกซิเจนน้อย หัวใจต้องทำงานหนัก มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทางเดินเลือด เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง

ที่นี้มาถึง **"ท่ายืน"** โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่ชอบสวม **"ส้นสูง"** มากกว่า 2 นิ้ว จะเหมือนกับการยืนเขย่งเท้าอยู่ตลอดเวลา จะทำให้หลังช่วงกลางแอ่น และจะทำให้โครงสร้างผิดเพี้ยน

ดังนั้นหากเมื่อเริ่มเมื่อยควรหาที่นั่งพัก นั่งให้เต็มก้น เหยียดขา แล้วกระดกข้อเท้าขึ้น น่องจะดึง จะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ถ้าเลือกไม่ได้จริง ๆ ขณะที่ยืนก็ต้องพยายามเขมวาทองนิต ๆ จะลดการแอ่นของหลังได้

แต่ถ้าเมื่อยล้าตรงบั้นเอว เมื่อยน่อง เมื่อยขามาก ควรจะไปตรวจเช็กดูได้แล้ว

❌ มาถึง "ท่านอน" ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ

❌ ท่านอนที่ถูกต้งที่สุด คือ การนอนหงายมีหมอนรองใต้เข่า จะทำให้ช่วยลดแรงกดที่หลังช่วงล่าง กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย

❌ หากนอนหงายแล้วนอนไม่หลับ หายใจไม่ออก หรือรู้สึกเกร็งรั้ง นั้นอาจแสดงว่าโครงสร้างร่างกายเริ่มไม่ดีแล้ว

❌ ถ้าชอบนอนตะแคง โดยเฉพาะตะแคงข้างเดียว ต้องบอกว่า อันตราย เพราะหัวไหล่จะถูกกดทับ เลือดไม่ไหลเวียน ทำให้ขจัดหัวไหล่ ปวดตื้อคอ อาจทำให้กระดูกเสื่อม หมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือกระดูกทับเส้นประสาท

❌ ส่วนการเลือกหมอนหนุนก็สำคัญ หมอนควรจะมีรูปร่างที่รับศีรษะได้ดี ไม่นิ่มหรือแข็งเกินไป และควรจะมีกับแนวโค้งของคอ เวลานอนให้เลื่อนปลายหมอนอยู่ใต้หัวไหล่เล็กน้อย เพื่อให้หมอนประคองแนวสันหลังคอ

❌ ไม่ควรนอนโดยไม่ใช้หมอน เพราะการรับน้ำหนักของศีรษะจะกระจายออก โคนงของกระดูกคอจะถูกดันให้อยู่ในเส้นตรงมากเกินไป อาจไปกดขอต่อต่าง ๆ ได้

❌ หากเราอยู่ในอิริยาบถที่ผิด อาจส่งผลร้ายจนเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ เพราะกระดูกสันหลังเป็นศูนย์รวมเส้นประสาท เป็นชิ้นส่วนสำคัญของร่างกายที่สำคัญมาก

ถ้าไม่อยากเป็นอัมพฤกษ์อัมพาตโดยไม่รู้ตัว ควรกลับมา นั่ง ยืน นอน อย่างถูกวิธีกันได้แล้ว

