


## วิธีแก้ปวดนิ้ว..... หรือนิ้วล็อก


นำเสนอเมื่อ : 25 ต.ค. 2552

### วิธีแก้ปวดนิ้ว หรือนิ้วล็อก



ใครที่ต้องนั่งทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยการคลิกเมาส์บ่อยๆ อาจเกิดอาการปวดนิ้วหรือนิ้วล็อก  
วันนี้เกร็ดความรู้มีวิธีแก้มาฝากกัน...

 **ปวดนิ้วหรือนิ้วล็อก** เกิดจากเส้นเอ็นและเส้นประสาทที่บริเวณนิ้ว และข้อต่อต่าง ๆ  
ถูกกดทับเป็นเวลานานได้

 **วิธีแก้ คือ** เมื่อเริ่มรู้สึกชาไม่มีแรงตามนิ้ว มือ และแขน ให้รีบหาลูกดิ่งหรือโยโย่มาเล่นทันที  
จะช่วยให้นิ้ว มือ และแขนได้ขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว เลือดลมไหลเวียนไปเลี้ยงไตสะดวก และคลายตัวจากการล็อก



**วิธีป้องกัน** พยายามลดการใช้เมาส์ลง แล้วหันมาใช้คีย์บอร์ดแทน

**ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้นะคะ**

ที่มากระปุกดอทคอม