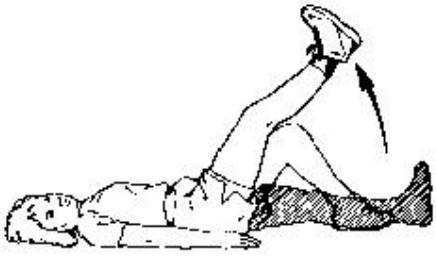
การบริหารร่างกายเพื่อรักษาอาการปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขา
ยืนหันหลังเข้าหากำแพงแยกเท้าออก
เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้ว
ค่อย ๆ ย่อตัวลงมา จนเข่างอประมาณ 90
องศา ค้างเอาไว้จนนับ 1 ถึง 5 แล้ว จึงค่อย ๆ
เหยียดเข่ายืดตัวขึ้นไปอยู่ในท่าเดิม ทำ 5
ครั้งติดต่อกัน

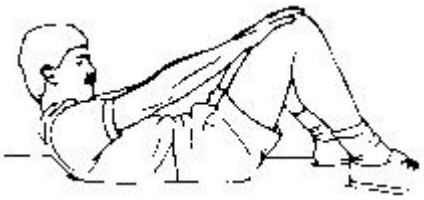
ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหลังและสะโพก
นอนคว่ำแล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น ยกค้างเอาไว้เมื่อ
ถึง 10 แล้วจึงวางลง
ทำเช่นเดียวกันกับขาอีกข้าง
สลับกันข้างละ 5 ครั้ง

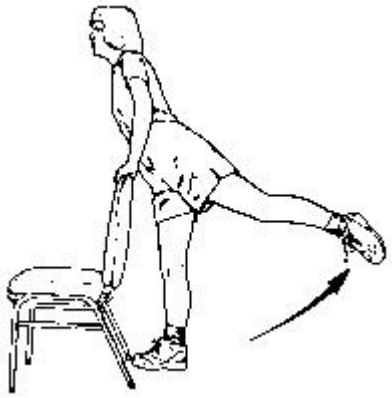


ท่าที่ 3
บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกนอนหงายวางแขนไว้ข้างลำตัว
ขาข้างหนึ่งงอ อีกข้างหนึ่งเหยียด
แล้วยกขาข้างที่เหยียดขึ้นค้างเอาไว้ เมื่อนับ 1 ถึง 10
แล้วจึงค่อยๆวางลง ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน ทั้งสองข้าง

นอกจากนี้ยังสามารถนั่งทำบนเก้าอี้
โดยเหยียดขาออกแล้วยกขาข้างหนึ่ง
ขึ้นมาจนถึงระดับเอว ค้างเอาไว้จน นับ 1 ถึง 5
แล้วจึงค่อยๆวางขาลง กับพื้นเหมือนเดิม
ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 5 ครั้ง

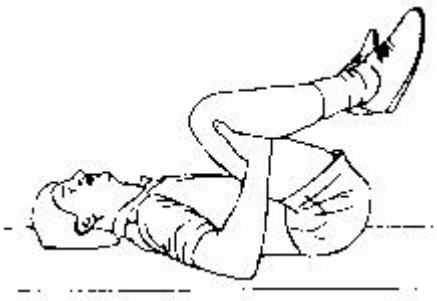
ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อท้องนอนหงาย งอเขาวางเท้าไว้บนพื้นแล้ว เกร็งหนาทอง ค่อย ๆ ยกศีรษะ และ ไหลขึ้นจากพื้น จนสามารถ เอื้อมมือไปแตะหัวเขาทั้งสองข้างได้ค้างเอาไว้ จนนับ 1 ถึง 10 แล้วจึง กลับมาทาเดิม ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง

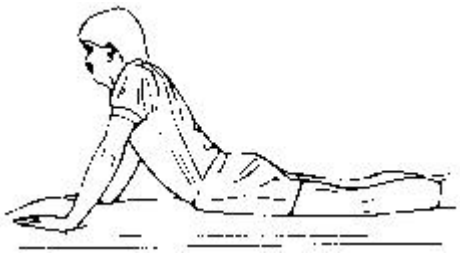




ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อสะโพก และหลัง ยืนอยู่หลังเก้าอี้พร้อมกับใช้มือทั้ง 2 ข้างเกาะพนักเก้าอี้ไว้ แล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไปทางด้านหลัง โดยพยายามให้หัวเขาเหยียดตรง ยกค้าง ไว้ จนนับ 1 ถึง 5 แล้วจึงวางลงช้าๆ ทำซ้ำกันข้างละ 5 ครั้ง

ท่าที่ 1 นอนหงาย งอเข่า เท้าวางราบกับพื้น สอดมือไว้ใต้ขอเขาทั้ง 2 ข้าง แล้ว งอสะโพก เอาเขาเข้ามาชิดหน้าอก ให้มากเท่าที่จะทำได้ โดยใช้มือช่วยดึง พยายามไม่ยกศีรษะขึ้น และไม่เหยียดขาออก ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน





ท่าที่ 2 นอนคว่ำ งอศอก วางมือไว้ใต้หัวไหล่แล้วเหยียดแขนออก ยกหัวไหล่และ ลำตัวส่วนบนขึ้นจากพื้น ให้มากเท่าที่จะทำได้ โดยที่สะโพกและขายังคงวางราบอยู่กับพื้น ค้างไว้ 1- 2 วินาที แล้วจึงกลับมาทาเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ยืนท้าวเอวให้มืออยู่ค่อนมาทางด้านหลัง แยกขาออกเล็กน้อย เข่าเหยียดตรง แล้วแอ่นตัวมาทางด้านหลังให้มากเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วจึงกลับมาทาเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

การบริหารร่างกายเพื่อรักษาอาการปวดหลัง

การบริหารร่างกายให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลัง สะโพก และต้นขา มีความแข็งแรง และยืดหยุ่นได้ดี จะสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลังได้ แม้ว่าบางคนอาจเลือกออกกำลังให้ร่างกายแข็งแรงด้วยการเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน หรือว่ายน้ำ แต่ถ้าต้องการให้ได้ผลกับกล้ามเนื้อดังกล่าวโดยตรง ควรบริหารร่างกายโดย ใช้ท่าดังต่อไปนี้ ท่าบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- การบริหารร่างกายเหล่านี้ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ภายหลังจากที่อาการปวดบรรเทาแล้ว
- ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมดทุกท่า ควรเลือกทำท่าที่ทำได้หรือตามที่แพทย์แนะนำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและ ปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย ขณะบริหารร่างกายในแต่ละท่าให้หายใจออกช้า ๆ และหายใจเข้าเมื่อกลับมาอยู่ในท่าพัก ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นควรหยุดทำแล้วกลับมาปรึกษาแพทย์ โดย นพ.ปิยชาติ สุทธินาค ศัลยแพทย์กระดูกและข้อ