

## นอน-หึ่ง-ยีน อย่างไร? ไม่ทำร้ายกระดูกสันหลัง

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

### นอน-หึ่ง-ยีนอย่างไร?

### ไม่ทำร้ายกระดูกสันหลัง



สาเหตุหลัก ๆ ที่ก่อให้เกิดโรคหมอนรองกระดูกสันหลังทับเส้นประสาทก็เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายผิดวิธี ไม่ว่าจะเป็นท่าทางการนอน การหึ่ง หรือการยีน และเพื่อเป็นการป้องกันอาการปวดหลังที่ลุกลามไปสู่แขนและขา คุณผู้อ่านควรปรับท่าทางต่าง ๆ ให้มีลักษณะดังต่อไปนี้

เริ่มจากท่านอน หากนอนหงาย ควรอูสะโพกและเข่า ให้มีหมอนรองใต้โคนขา บริเวณแผ่นหลังจะต้องเหยียดราบติดที่นอน ส่วนการนอนตะแคงข้างนั้น เขาจะต้องงอ และต้องกอดหมอนข้าง

ส่วนท่าทางการหึ่ง ให้หึ่งจนเต็มทีรองก้น ฤทธิ์ที่รองก้นยาวให้หึ่งแล้วขอพับขาชิดกับที่หึ่งได้พอดี ส่วนหลังต้องตั้งตรงและพิงพนัก ความสูงของเก้าอี้ที่เลือกนั่งจะต้องให้ผู้นั่งสามารถวางฝ่าเท้าขนานกับพื้น

นได้ทั้งฝ่าเท้า หนักฟังต้องสูงถึงสะบัก แต่ทำมุมเอียงไม่เกิน 100 องศา กับสวกรองกน

สำหรับทำนั่งขณะขับรถ ยิ่งถ้าเป็นการขับในระยะไกล ไม่ควรเลื่อนเบาะให้ไกลเกินไป เพราะจะทำให้หลังงอ โดยจะต้องนั่งให้หลังส่วนล่างชิดกับเบาะ หนักฟังไม่เอียงเกิน 30 องศา ทั้งนี้เบาะนั่งควรยกด้านหน้าให้สูงกว่าด้านหลังเล็กน้อย ที่สำคัญควรพักทุก ๆ 1 ชั่วโมง และอวยากของหนักทันทีที่หยุดขับ

ถ้าเป็นการนั่งอ่านหรือเขียนหนังสือ ต้องสามารถวางแขนและข้อศอกบนโต๊ะได้อย่างสบาย ช่วยลดความเมื่อยลา เกาอี้ที่นั่งควรมีระดับความสูงที่พอเหมาะกับการวางแขน และควรมีที่วางเท้าวาง ๆ ให้เท้าสามารถเคลื่อนไหวได้

มาถึงทำยืน ให้นำหนักตัวค่อนมาทางส้นเท้า เข้มวทองอกผายไหล่ผึ่ง จะทำให้หน้าอกยื่นไปข้างหน้า แต่บริเวณสะโพกจะแอ่นน้อยที่สุด กรณีที่ยืนเป็นเวลานาน ไหลงหน้าหนักที่ขาข้างใดข้างหนึ่งและสลับกันไป หรือวางพักเท้าบนที่สูงราว 1 คืบ

การสะพายกระเป๋าเป้ ควรจัดให้สายเป้ติงกระชับกับหลัง และควรเลือกแบบที่มีสายรัดส่วนเอวช่วยถายเทน้ำหนัก โดยไม่บรรจุของจนกระเป๋ามีน้ำหนักมากเกินไป

สุดท้ายเป็นการก้มเก็บของหรือยกของหนัก จะต้องย่อตัวและงอเข่าทั้งสองข้าง โดยใช้แรงขาช่วยยกของขึ้น ขณะลุกขึ้นให้ลุกด้วยกำลังของขาสองข้าง หลังเหยียดตรงตลอดเวลา

หากปรับอิริยาบถตามคำแนะนำร่วมกับการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะนอน นิ่ง หรือยืนอย่างไร  
คุณก็จะไม่ต้องพบกับปัญหากระดูกตัวอย่างอาการปวดหลังอีกต่อไป.

ขอบคุณที่มา

takecareDD@gmail.com

และ เดลินิวส์ออนไลน์