

## เคล็ดไม่ลับ 8 ข้อหายปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 30 ธ.ค. 2551



หนุ่มๆ สาวๆ ที่นั่งทำงานในออฟฟิศมักมีอาการปวดหลังเป็นประจำ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการนั่งผิดสุขลักษณะโดยเฉพาะการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ ขอแนะนำก็คือ

1. นั่งตัวตรงสบายๆ อย่างเกร็ง ปล่อยต้นแขนให้สบายๆ
2. งอแขนให้แขนท่อนล่างอยู่ในแนวราบกับแป้นกด (ให้เก้าอี้อยู่ในระดับพอดี)
3. งอขวเล็กน้อยและให้ฝ่าเท้าราบกับพื้น
4. นั่งให้เต็มเก้าอี้และเอนหลังไปน้อยๆ เพื่อให้หลังพิงพนัก
5. เมื่อพิงพนักได้สบายๆ แล้วยกน้ำหนักตัวกับที่นั่ง
6. ให้สายตาดูห่างจากจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 45-60 ซม.

ที่ดีที่สุดคือเอียงจากบนลงหน้าจอลึกน้อย

7. เปลี่ยนท่านั่งเป็นครั้งคราวเพื่อหลีกเลี่ยงการนั่งในท่าเดียวตลอด
8. อย่านอยที่สุด ทุก 2 ชั่วโมงให้ลุกขึ้นยืนยืดเส้นยืดสาย ยืดแขน และสั่นข้อมือ

ยังงี้ก็ลองเอาไปทำกันนะคะ จะได้ไม่ปวดหลังเวลาทำงานอีก...

หรืออีกทางเลือก ที่คุณเลือกได้ คลิกเดี๋ยวนี้!!

[http://yim-health.blogspot.com/2008\\_07\\_01\\_archive.html](http://yim-health.blogspot.com/2008_07_01_archive.html)

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>