

ทำร้ายกระดูกสันหลังทำไม???

นำเสนอเมื่อ : 17 ม.ค. 2552

พฤติกรรมทำร้ายกระดูกสันหลัง



- 1. การนั่งไขว่ห้าง** จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด
- 2. การนั่งกอดคอ** ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ่มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกเอียงไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรง หรือชาได้
- 3. การนั่งหลังอู** หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนาน ๆ เป็นชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา
- 4. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น** ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ
- 5. การยืนพิงขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว** การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่า ๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
- 6. การยืนแอ่นพุง/หลังค่อม** ควรยืนหลังตรง แขนงอเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงกลางไม่โหนกและทำให้ไม่ปวดหลัง
- 7. การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง** จะทำให้นิ้วกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง
- 8. การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว** ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้
- 9. การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อยๆ** จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ
- 10. การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง** หนุนนอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนวางภายใต้ขาทั้งหมดยุบหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง