

จัดท่วงท่าป้องกันอาการปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552

จัดท่วงท่าป้องกันอาการปวดหลัง ^^

จัดท่วงท่าป้องกันอาการปวดหลัง

มีข้อมูลทางสุขภาพรายงานว่าอาการปวดหลัง เป็นอาการสุขภาพเสื่อมถอยที่พบในประชากรวัยผู้ใหญ่มากถึง 4 จาก 5 คน คิดเป็นร้อยละ 80 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ซึ่งในคนที่ปวดหลังจะมีอาการมากขึ้นเรื่อยๆกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการดูแลตัวเองเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการดูแลเอาใจใส่ท่วงท่าในชีวิตประจำวันของเราด้วยคะ

ทำยืน การยืนควรจะเป็นตัวตรงหลังไม่โก่งหรือคุด แนวตั้งหูไหล่ และข้อสะโพกควรเป็นแนวเส้นตรง ไม่ควรยืนนานเกินไป ไม่ควรใส่รองเท้าที่มีส้น ควรจะมีเบาะรองฝ่าเท้า หากต้องยืนนานควรมีที่พิงเพื่อสลับเท้าพิง หรือมีเก้าอี้ หรือโต๊ะเล็กไว้วางเท้าข้างหนึ่ง

การนั่ง เป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกสันหลังมากที่สุด ควรพิงพนักหลังบริเวณเอว เลือกใช้เก้าอี้ทำงานที่สบาย หมุนได้เพื่อป้องกันการบิดของเอว และมีที่พิงของแขน ขณะที่นั่งพิงหัวเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับข้อสะโพกเล็กน้อย รวมทั้งมีเบาะรองเท้า และหมอนเล็ก ๆ รองบริเวณเอว เก้าอี้ต้องไม่สูงเกินไป ระดับเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับสะโพก โดยอาจหาเก้าอี้เล็กรองเท้าเวลานั่ง

การขับรถ โดยเฉพาะการขับรถทางไกล ควรเลื่อนเบาะนั่งให้ไกลเพื่อป้องกันการงอหลัง หลังส่วนล่างควรพิงกับเบาะ เบาะไม่ควรเอียงเกิน 30 องศา เบาะนั่งควรยกคานหนาให้สูงกว่าคานหลังเล็กน้อย หากขับรถทางไกลควรพักผ่อนทุกชั่วโมง และไม่ควรรยกของหนักทันทีหลังหยุดขับ

การนอน ที่นอนไม่ควรจะนุ่มหรือแข็งเกินไป ควรจะวางไม้หนา 1/4 นิ้ว ระหว่างสปริงและฟูก ทำที่ที่ดีคือให้นอนตะแคงและก่ายหมอนข้าง หรือนอนหงายโดยมีหมอนรองที่คอเขา ไม่ควรรนอนหงายโดยที่ไม่มีหมอนหนุน หรือนอนตะแคงโดยไม่มีหมอนข้างหรือนอนคว่ำ

ปรับท่าทางให้ถูกต้อง แล้วทำงานกลายเป็นความเคยชิน อาการปวดหลังจะได้ไม่มารบกวนคะ...