

## วิธีแก้อาการปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2551

**ใครที่ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ แล้วไม่รู้จะแก้อย่างไร  
วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน...**

### **1. ฝึกพิลาทิส**

เป็นการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลำตัว  
ท่าที่ใช้ในการลดอาการปวดหลัง คือ ท่ายกเชิงกราน ท่าหนีบหมอน  
และทงูหมุนขอเทา เคล็ดลับคือ เมื่อหายใจเข้าตองเอาอากาศ เข้าไปเต็มปอด  
ซึ่งจะรู้สึกวสะคือถูกยกขึ้น, และคอย, ๆ หายใจออกทางปาก และกดสะคือลง

### **2. ว่ายน้ำ** การว่ายน้ำจะช่วยลดอาการของโรคปวดหลังได้มาก

เพราะไม่สร้างแรงกดแรงกระแทก แต่ควรระวังการว่ายน้ำ ทากบ  
เพราะตองแอนหลังมาก

### **3. ปรับเปลี่ยนท่านอน** ห้ามนอนคว่ำ นอนหงาย เพราะจะทำให้

กระดูกสันหลังแอน หากนอนหงายควรไชหมอน  
ขาไปใหญ่หนุนโคนขาจะทำให้สะโพกและเข่าอเล็กนอย  
ซึ่งช่วยให้กระดูกสันหลังหายแอนและแบนติดที่นอน  
การนอนตะแคงเป็นท่าที่ดีที่สุด แต่ตองระวังเพราะอาจทำให้กระดูก  
สันหลังแอนก็ได แบนก็ได ฉะนั้นควรนอนโดยให้ขาตรงเหยียดตรง ขาบนงอ  
สะโพกและเข่ากอดหมอนขาไว้ ทำให้หลังโก่งเล็กนอย

### **4. การหีบจับของ** ไมกมตัวลงหีบของในลักษณะเข้าเหยียดตรง

การยกของหนัก ย่อตัวแล้ว ไหลยกของหนักมาชิดตัว แล้วลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขา  
ขณะที่อุ้มของหนักให้ของชิดตัวตลอดเวลา เมื่อจะวางของ  
ลงให้ทำเช่นเดียวกับตอนยกขึ้น

### **ถ้ายากหายจากอาการปวดหลัง**

**ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได.**