

วิธีแก้อาการปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2551

**ใครที่ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ แล้วไม่รู้จะแก้อย่างไร
วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน...**

1. ฝึกพิลาทิส

เป็นการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลำตัว
ท่าที่ใช้ในการลดอาการปวดหลัง คือ ท่ายกเชิงกราน ท่าหนีบหมอน
และทงูหมุนขอเทา เคล็ดลับคือ เมื่อหายใจเข้าตองเอาอากาศ เข้าไปเต็มปอด
ซึ่งจะรู้สึกวสะคือถูกยกขึ้น, และคอย, ๑ หายใจออกทางปาก และกดสะคือลง

2. ว่ายน้ำ การว่ายน้ำจะช่วยลดอาการของโรคปวดหลังได้มาก
เพราะไม่สร้างแรงกดดันแก่กระดูก แต่ควรระวังการว่ายน้ำ ท่ากบ
เพราะตองแอนหลังมาก

3. ปรับเปลี่ยนท่านอน ห้ามนอนคว่ำ นอนหงาย เพราะจะทำให้
กระดูกสันหลังแอน หากนอนหงายควรใช้หมอน
ข้างไปใหญ่หนุนโคนขาจะทำให้สะโพกและเข่าอเล็กนอย
ซึ่งช่วยให้กระดูกสันหลังหายแอนและแบนติดที่นอน
การนอนตะแคงเป็นท่าที่ดีที่สุด แต่ตองระวังเพราะอาจทำให้กระดูก
สันหลังแอนก็ได แบนก็ได ฉะนั้นควรนอนโดยให้ขาตรงเหยียดตรง ขาบนงอ
สะโพกและเข่ากอดหมอนข้างไว้ ทำให้หลังโก่งเล็กนอย

4. การหีบจับของ ไมกมตัวลงหีบของในลักษณะเข้าเหยียดตรง
การยกของหนัก ย่อตัวแล้ว ไหลยกของหนักมาชิดตัว แล้วลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขา
ขณะที่อุมของหนักให้ของชิดตัวตลอดเวลา เมื่อจะวางของ
ลงให้ทำเช่นเดียวกับตอนยกขึ้น

**ถ้ายากหายจากอาการปวดหลัง
ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได.**