

ท่านอน นิ่ง ยืน เดิน
ใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน
ใส่รองเท้าส้นสูง สะพายกระเป๋า
อาจทำร้ายกระดูกสันหลัง
เกินคาดคิด!!!



รู้ก่อนสาย

WE 725 ต511ร 2558



* B 0 0 4 8 7 5 3 *

รู้ก่อนสายพฤติกรรมทำร้ายกระดูกสัน...
ห้องสมุดวิทย์ เลี้ยวพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

ทำร้าย
กระดูกสันหลัง

ดงยอบ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ เขียว
ญจนา ประสพเนตร ป.ล



สารบัญ

บทนำ	
รูปร่างปกติคือรูปร่างแบบไหน	10
รายการตรวจรับรองสุขภาพกระดูกสันหลัง	11

Part 1

หลายปัญหาจากท่าทางไม่ถูกต้อง

ใส่เสื้อผ้าไม่เข้ารูป	15
กลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง	18
ขาดสมาธิ	21
พยายามแค่นั้นก็ลดพุงไม่ได้สักที	23
ไหล่สูงไม่เท่ากัน	26
ก้นก็ย้อย ขาก็โก่ง	28
ไม่ปวดเอว แต่ใช้เอวได้ไม่เต็มที่	30

Part 2

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้สุขภาพ

นอนดูโทรทัศน์เป็นประจำ	35
ปัญหาจากการใช้คอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน	37
นอนชดเชยช่วงเดินทางไปกลับจากงาน	39
นอนคว่ำหน้าบนโต๊ะ	40
นั่งเก้าอี้หรือกอดอก	43
นั่งบนพื้น	44
สวมรองเท้าส้นสูงหรือรองเท้าทรงสูง	46
พกกระเป๋าสะตางค์หรือโทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋าทางแกงด้านหลัง	48
ไม่ออกกำลังกายเลยหรือชอบออกกำลังกายที่ใช้เอวข้างเดียว	50

Part 3

ปวดเอวกับขา กระดูกสันหลังเริ่มปิดกั้นแล้ว!

โรคกระดูกสันหลังที่เกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง	57
อาการปวดที่ไม่ปกติของเด็กในช่วงวัยเจริญเติบโต	68
วิธีตรวจสอบท่าทางเพื่อหาสาเหตุของอาการปวด	72
ปวดมากแค่ไหนถึงต้องไปโรงพยาบาล	80
เทคนิคทันสมัย รักษาโรคกระดูกสันหลังโดยไม่ต้องผ่าตัด	83
ดูแลกระดูกสันหลังให้ตั้งตรงถ้าไม่ยากเจ็บปวดอีก	88
สิ่งที่ควรรู้เพื่อสุขภาพกระดูกสันหลังของทารก	90
ข้อแนะนำในการใช้ชีวิตเพื่อกระดูกสันหลังที่ตั้งตรงและแข็งแรง	91

Part 4

ปรับเปลี่ยนท่าทางเพื่อเปลี่ยนชีวิต

ลุกจากเตียง	96
ล้างหน้าหรือสระผม	100
นั่งอ่านหนังสือพิมพ์	102
แต่งตัว	104
เดิน	106
ขึ้นบนรถโดยสาร	108
นั่งอ่านหนังสือ	110
ใช้คอมพิวเตอร์	114
ขณะพัก	116
ใช้โทรศัพท์	118
ดูโทรทัศน์	120
ทำงานบ้าน	122
ยกหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของ	126
นอน	130

Part 5

โปรแกรมแก้ไขท่าทางเพื่อป้องกันโรคกระดูกสันหลัง

โปรแกรมกายบริหารเพื่อปรับสภาพร่างกายที่บิดเบี้ยว	137
แก้อาการคอโก่ง	138
แก้อาการไหล่สองข้างไม่สมดุลกัน	142
แก้อาการหลังโก่ง	148
แก้อาการเอวโก่ง	152
แก้อาการเอวคดไปข้างหนึ่ง	156
แก้อาการกระดูกเชิงกรานเบี้ยว	160
โปรแกรมกายบริหารเพื่อบรรเทาอาการปวด	167
คอแข็งพร้อมกับปวดศีรษะ	168
ปวดไหล่	172
ปวดถ่วงๆ ที่หลัง	177
ปวดและเกร็งเหมือนเป็นข้ออักเสบที่เอว	180
ปวดถ่วงๆ ที่สะโพก	184
ขาชาและเป็นตะคริว	188
โปรแกรมกายบริหารด้วยของใช้ในชีวิตประจำวัน	193
ทำกายบริหารด้วยผ้าขนหนู	194
ทำกายบริหารด้วยเก้าอี้	204
ทำกายบริหารด้วยผนังห้อง	214