

เขียน : ชีสา สรวีสูตร
บรรณาธิการ : นายแพทย์วรวัฒน์ เอียวสินพานิช

พิชิตอาการ ปวดหลัง ค้นหาวิธีบรรเทาปวด ด้วยตัวเอง

WE 720 ซ576พ 2553



* 8 0 0 4 1 4 3 0 *

พิชิตอาการปวดหลัง ค้นหาวิธีบรรเทา...

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

”





1	หลังและอาการปวดหลัง	10
2	อย่าตกใจ	16
3	จงช่วยเหลือตัวเอง	21
4	เชิดหน้าขึ้น	27
5	การยศาศาสตร์ - ศาสตร์บริสุทธิ	32
6	โอ คุณไม่ยอมทำ	37
7	รักษาความกระฉับกระเฉงไว้	42
8	เป้าหมายที่บ้าน	46
9	เดินหน้าอย่างสนุกสนาน	52
10	บางคนชอบความร้อน	57
11	จะยืนขึ้นหรือนั่งอย่างยากลำบาก	62
12	อะไรคือทางเลือก	67
13	การสัมผัส	73
14	กำหนดท่าทาง	79
15	เดินหน้าหายใจด้วยจมูกตัวเอง	85
16	พยายามต่อไป	90
17	เกี่ยวกับกระแสไฟฟ้า	94
18	นอนลงและลงมือทำ	100
19	การฝังเข็มที่ได้ผล	105
20	จงหยุดมัน	109
21	จากน้อยสู่มาก	114
22	จงหาสาเหตุ	118
23	โซนที่มีชีวิตชีวาของคุณ	123
24	มันเป็นเพียงคำแนะนำ	127
25	มาจินตนาการกันเถอะ	131
26	กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง	135

ห้องสมุด
วิทยาลัยพยาบาลว นกรราชสีด

27 ผู้ทำลายความเครียด	139
28 ปัญหาใหญ่	143
29 จงพูดว่าได้	147
30 กลับไปสู่การทำงาน	152
31 'ไม่ใช่คืนนี้ค่ะที่รัก ฉันปวดหลัง'	156
32 อาการปวดอย่างหนัก	160
33 ในยุคเทคโนโลยีนำสมัย	165
34 ก้าวไปข้างหน้า	169
35 ผ่อนคลายจากภายในเพื่อใช้ชีวิตภายนอก	173
36 ทำไมไม่ X-ray	177
37 สิ่งต่างๆ 'ไม่เป็นไปอย่างที่เคยเป็น	183
38 โปรดช่วยให้ฉันผ่านพ้นคืนนี้ไป	188
39 หยุดพักสักนิด	192
40 วันหนึ่งในชีวิต	197
41 ทำดีๆ ละ	202
42 แรงขับเคลื่อน	206
43 ฉันจะไม่ทำอะไรเลย	211
44 หวังว่าคุณจะอยู่ตรงนั้น	216
45 กรุณาฟัง	220
46 ป้องกันความเสี่ยงที่บ้าน	224
47 ป้องกันความเสี่ยงในที่ทำงาน	228
48 Trick or Treat	232
49 ในยามว่าง	237
50 จงใช้ชีวิตแบบคุณคนใหม่	242
51 อันตรายจากการประกอบอาชีพ	247
52 ไม่มีอะไรเกินเอื้อม	252