

RIN  
lth

# เรียนรู้

# กระดูก

# เสื่อม

WE 225 ถ332ร 2558



\* B 0 0 5 0 1 0 2 \*

เรียนรู้สู่กระดูกเสื่อม

ห้องสมุดวิถียาลัทธิพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ฉบับปรับปรุง

พิมพ์ครั้งที่ 6

ภาวะกระดูกเสื่อม  
ตนเอง ทำได้ง่ายๆ  
ไม่ต้องพึ่งยา

นายแพทย์ดาวร สุทธิยุทธ์  
เขียน

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(8)
คำนำผู้เขียน	(10)
บทที่ 1 ทำไมต้องเรียนรู้ผู้กระตุกเสื่อ	1
บทที่ 2 ภาวะกระตุกเสื่อ	4
บทที่ 3 การรักษาภาวะกระตุกเสื่อในปัจจุบัน	18
บทที่ 4 การคิดแก้ปัญหาแบบนอกกรอบ	26
บทที่ 5 กลไกการเกิดภาวะกระตุกเสื่อ	34
บทที่ 6 การรักษากระตุกเสื่อแบบบูรณาการ	49
บทที่ 7 การแก้ไขเพื่อผู้กระตุกเสื่อ	76
บทที่ 8 การนั่ง	86
บทที่ 9 การนอน	101
บทที่ 10 หมอนสุขภาพ	113
บทที่ 11 อาชีพและการทำงาน	119
บทที่ 12 อาชีพและการใช้งานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์	130

บทที่ 13 การพักผ่อนกับเครื่องเรือนของใช้	134
บทที่ 14 การจรรยาภิกับบางมุมมองเกี่ยวกับรถที่ใช้	138
บทที่ 15 ปัญหาจากการเดินทาง	142
บทที่ 16 การขึ้นลงบันได	145
บทที่ 17 วัฒนธรรมที่ต้องปรับเปลี่ยน	149
บทที่ 18 งานคุณแม่	155
บทที่ 19 การป้องกันเชิงรุก	160
บทที่ 20 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	171
บทที่ 21 บริหารเพื่อสุขภาพ	181
บทที่ 22 ความลับของอุบัติเหตุที่ควรรู้	206
บทที่ 23 เคล็ดลับอายุยืนอย่างมีความสุข	210
บทสรุป	217
ประวัติผู้เขียน	222