

หนังสือที่คนปวดหลังและไม่ปวดหลังต้องอ่าน

รอบรู้เรื่อง

ปวดหลัง

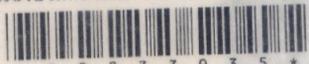
และโรคหมอนรองกระดูกสันหลัง

นพ. ธวัช ประสาทฤทธา

วช.

WE720

รอบรู้เรื่องปวดหลังและโรคหมอนรองกระดูกสันหลัง



* 8 0 0 3 3 0 3 5 *

ห้องสมุด วพบ นครราชสีมา

ปวดหลัง ไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการ
ป้องกันได้ รักษาหาย ด้วยตัวเอง

สารบัญ

ปวดหลัง อาการอันตรายที่คนปวดหลังและไม่เคยปวดหลัง ต้องรู้และเข้าใจ	13
ปวดหลัง ปวดขา กับการกดทับโดยหมอนรองกระดูกสันหลัง	15
ปวดหลัง ไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการ	17
มารู้จักอาการปวดหลังกันเถอะ	22
ทำไมทุกคนจึงปวดหลัง	27
✧ สาเหตุของอาการปวดหลังตามตำแหน่งต่างๆ	34
ปวดหลังจากโรคหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอว (Lumbar disc disease)	39
การตรวจร่างกายเมื่อปวดหลัง	52
ลักษณะท่าทางที่ผู้ปวดหลังควรรู้และเข้าใจ	65
การบริหารกล้ามเนื้อสำหรับผู้ปวดหลัง	69
✧ การดูแลผู้ป่วยที่ปวดหลัง	81
บุหรื? ทำไมจึงเป็นอันตรายต่อการปวดหลัง	83
อันตรายที่แอบแฝงเมื่อคุณปวดหลังอย่างรุนแรง	89
ถาม-ตอบ ข้อสงสัย ปวดหลังเกิดขึ้นได้อย่างไร?	99
✧ ปวดหลังป้องกันได้ รักษาหายด้วยตนเอง	121
ประวัติผู้เขียน	127