

# ปวด

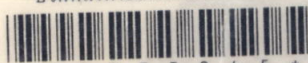
ทำอะไรให้คลายปวด

# หลัง

วช.

WE720

ปวดหลังทำอะไรให้คลายปวด



\* 8 0 0 3 3 0 4 5 \*

ห้องสมุด วทบ นครราชสีมา

20  
J

บริการให้ความปวดฟรี  
บริการช่วยเหลือ  
บริการช่วยเหลือ  
บริการช่วยเหลือ

## สารบัญ

### บทนำ

การลดอาการปวดและเกร็งของหลัง	12
สาเหตุทั่วไปของการปวดหลัง	15
หลักพื้นฐานของการออกกำลังกาย	19
กระบวนการในการดูแลรักษาหลัง	20

### ส่วนที่ 1 การรักษาตนเอง

หลังส่วนบน	24
อาการเกร็งและปวดคอ	29
หลังส่วนกลาง	33
หลังส่วนล่าง	36
การออกกำลังกายสำหรับหลังส่วนกลางและส่วนล่าง	38
การบำบัดหลังส่วนล่างด้วยตนเอง	44
ปัญหาของกระดูกสันหลัง	47
การบริหารบนเก้าอี้	56

## ส่วนที่ 2 จุดกดเฉพาะสภาพ

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อหลังบาดเจ็บ	63
ตำแหน่งพิเศษในร่างกายเพื่อผ่อนคลายหลัง	65
อาการปวดตะโพก	67
อาการตึงที่ไหล่และคอ	71
ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ	72
อาหารไม่ย่อย	73
ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์	74
การตั้งครรรภ์และการมีประจำเดือน	76

## ส่วนที่ 3 การนวดคนอื่น

การกดจุดแบบญี่ปุ่นสำหรับหลัง	93
การนวดหลังส่วนล่าง	98
การบริหารแบบคู่	101
การให้และการรับ	104

## ส่วนที่ 4 วิธีการบำบัดอาการปวดหลัง

วิธีการหายใจ	107
วิธีการทำสมาธิ	110
การกดกระตุ้นปลายประสาท	112
การใช้ขิงประคบเพื่อลดอาการตึงที่หลัง	116
การใช้ความร้อนเพื่อลดอาการปวดหลัง	117
เครื่องมือสำหรับลดอาการกล้ามเนื้อหลังตึง	118
การทำลูกกอล์ฟเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง	119

## ส่วนที่ 2 จุดกตเฉพาะสภาพ

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อหลังบาดเจ็บ	63
ตำแหน่งพิเศษในร่างกายเพื่อผ่อนคลายหลัง	65
อาการปวดตะโพก	67
อาการตึงที่ไหล่และคอ	71
ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ	72
อาหารไม่ย่อย	73
ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์	74
การตั้งครรรภ์และการมีประจำเดือน	76

## ส่วนที่ 3 การนวดคนอื่น

การกดจุดแบบญี่ปุ่นสำหรับหลัง	93
การนวดหลังส่วนล่าง	98
การบริหารแบบคู่	101
การให้และการรับ	104

## ส่วนที่ 4 วิธีการบำบัดอาการปวดหลัง

วิธีการหายใจ	107
วิธีการทำสมาธิ	110
การกดกระตุ้นปลายประสาท	112
การใช้ขิงประคบเพื่อลดอาการตึงที่หลัง	116
การใช้ความร้อนเพื่อลดอาการปวดหลัง	117
เครื่องมือสำหรับลดอาการกล้ามเนื้อหลังตึง	118
การทำลูกกลิ้งเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง	119