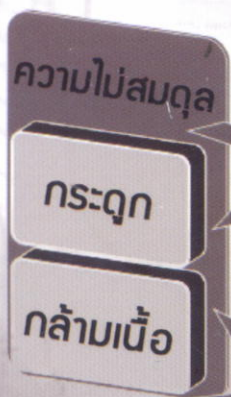


โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ

ความไม่สมดุลของกระดูกและกล้ามเนื้อ

ร่างกายดูออกแบบมาให้เคลื่อนไหว

แนวทางปฏิบัติ



การจัดกระดูก
ปรับโครงสร้าง

การบริหาร
กล้ามเนื้อ

ร่างกาย

โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ : ความไม่..
WE550 ก137ร 2563



B0012788
bib:13399116739

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐ์สิน



เลขที่ WE550
๗๑๓๗๕ ๒๕๖๓
เลขทะเบียน: BCO๑๒๗๘๘
วันเดือนปี ๒๒ มี.ย. ๒๕๖๔

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน.

โรคกระดุกและกล้ามเนื้อ.-- กรุงเทพฯ : ธรรมสภา บันลือธรรม, ๒๕๖๓.

๘๑ หน้า.

๑. กระดุก -- โรค. ๒. กล้ามเนื้อ -- โรค. ๑. ชื่อเรื่อง.

๖๑๖.๗

ISBN 978-616-03-1002-9

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา

เลขที่ 1/4-5 ถนนบรมราชชนนี ๑๑๙ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร. ๐๙๔-๕๕๗-๗๕๔๙, โทรสาร. ๐๒-๔๔๑-๑๔๖๔ www.thammasapa.com

สารบัญ

	หน้า
โครงสร้างกระดูก	1
ข้อและกระดูกเสื่อม	3
โรคข้อเสื่อม	5
โรคกระดูกพรุน	9
โรคกระดูกอ่อน	12
หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	14
กระดูกสันหลังคด	17
ขาโก่ง	22
ภาวะเท้าแบน	25
กล้ามเนื้อยึดกระดูก	30
กลุ่มอาการไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ	32
กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อพังผืด	40
กลุ่มอาการประสาทมือชา	43
นิ้วล็อก	48
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง	52
มัยแอสทีเนีย กราวิส (Myasthenia Gravis)	52
อะไมโอโทรฟิก แลเทอรัล สเกลอโรซิส (ALS)	54
กลุ่มอาการกิลแลง-บาร์เร(Guillan Barré Syndrome)	56

	หน้า
การดูแลระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	58
การจัดกระดูกสันหลัง	59
การบริหารปรับสมดุล	61
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดลึก	62
โยคะและพิลาทิส	64
ศาสตร์การแพทย์จีน: ชี่กงและไทเก๊ก	66
- ออกกำลังกายแบบแรงต้าน: ยางยืด ไม้พลอง ออกกำลังกายในน้ำ	68
บทส่งท้าย อาหารสำหรับกระดูกและกล้ามเนื้อ	76
บรรณานุกรม	83