บิดซ้ายยืดขวา หยุดปวดจากคอมพิวเตอร์

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552

การนั่งใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ จะทำให้มีอาการปวดนิ้ว ปวดหลัง ปวดเอว ปวดคอ ปวดแขน ดร.เจย์ สัน ลี ชาวเกาหลี แนะนำท่ากายบริหารป้องกันปวด

ดร.เจย์ สัน ลี ไคโรแพรคเตอร์ชาวเกาหลี ประจำคลินิกกายภาพบำบัดดีสปายน์ ไคโรแพรคติก บอกว่า การห้ามเด็กๆ ไม่ให้เล่นเกมหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ในยุคดิจิตอลนี้คงจะเป็นเรื่องยาก เพราะมองไปทางไหนก็มีแต่เกม และอะไรๆ เดี๋ยวนี้ก็ต้องใช้คอมพิวเตอร์ทั้งนั้น

เพราะเหตุนี้จึงทำให้เด็กจำนวนไม่น้อยมีปัญหาและอาการปวดนิ้ว นิ้วแข็ง มือเกร็ง ทำให้เขียนหนังสือไม่ได้ หรือเมื่อพอเริ่มเขียนได้สักพักก็รู้สึกเครียด อารมณ์เสีย มีอาการโมโห หรือหงุดหงิด

นอกจากเด็กที่ได้รับผลกระทบจากการเล่นเกม และใช้คอมพิวเตอร์แล้ว ผู้ใหญ่จำนวนมากก็ต้องประสบกับอาการปวด และปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดคอ อันเนื่องมาจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานด้านบัญชี คีย์ข้อมูล หรือต้องพิมพ์รายงานต่างๆ

การนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ส่วนมากจะนั่งผิดลักษณะท่าทาง ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยบริเวณกระดูกสันหลังส่วนคอ นอกจากนั้นยังมีการใช้เก้าอี้ไม่ตรงกับสรีระจึงทำให้เกิดอาการปวดหลังตามมา ควรจะมีการพักสายตา ยืดกล้ามเนื้อ หรือบริหารร่างกายเพื่อเป็นการป้องกันอาการปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดร.เจย์ สัน ลี แนะนำท่าบริหารร่างกาย เพื่อป้องกันอาการปวดจากผลกระทบของการเล่นเกมและใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ 4 ท่าดังนี้

1.ท่าบริหารและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง ท่านี้ควรให้เด็กๆ ยืนหรือนั่งให้หลังตรง แล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านบน ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน แล้วหงายมือออก

2.ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขน ให้เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าโดยให้มือประสานกัน

3.ท่าบริหารกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณนิ้วมือ โดยยืดแขนออกไปข้างหน้า โดยให้มือชี้ลง พร้อมทั้งดัดนิ้วมือไปทางด้านหลัง โดยให้ทำสลับกันทั้งซ้าย และขวา อย่างน้อย 20 วินาที

4.ท่าบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอ โดยการยืนตัวตรง เอามือซ้ายจับบนศรีษะด้านขวา พร้อมโน้มคอไปทางด้านเดียวกับที่มือจับศรีษะอยู่ ทำสลับไปมา ซ้ายขวา

หากไม่แน่ใจว่ากล้ามเนื้อแขนและมือของเด็กๆ ที่บ้าน หรือผู้ปกครองเองมีปัญหาและได้รับผลกระทบจากการเล่นเกม และใช้คอมพิวเตอร์หรือไม่

สามารถตรวจเช็คระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างร่างกายกับโคโรแพรคเตอร์ พร้อมรับคำปรึกษาและดูแล เพื่อป้องกันอาการปวดที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ที่คลินิกกายภาพบำบัดดีสปายนด์ ไคโรแพรคติก โทร 02-381-4336 www.chiropracticthailand.com

ขอบคุณข้อมูลจาก กรุงเทพธุรกิจ