กระบวนท่าแก้ปวดหลัง

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2556

การนั่งจุ้มปุ๊กอยู่กับที่นานๆ เช่น นั่งทำงานที่โต๊ะ หรือขับรถแล้วต้องจอดติดอยู่บนถนน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ทางศูนย์กระดูกสันหลัง โรงพยาบาลเวชธานี เผย**ท่ากายบริหารง่ายๆ ที่ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง สร้างความยืดหยุ่น แข็งแรง ป้องกันการปวดเรื้อรังหรือลุกลามไปเป็นโรคอื่น**

การบริหารกล้ามเนื้อดังกล่าวมีอยู่ด้วยกัน 9 กระบวนท่า เริ่มจาก**ท่าแรก** นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนแนบข้างลำตัว ทำจังหวะที่ 1 เกร็งกล้ามเนื้อท้อง เพื่อกดหลังให้แนบกับพื้น นับ 1-3 ช้าๆ ต่อด้วยจังหวะที่ 2 คลายกล้ามเนื้อปล่อยพักตามสบาย ทำ 5-6 ครั้งในวันแรก แล้วเพิ่มขึ้นในวันต่อไป

ท่าที่สอง นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง ผงกศีรษะค้างไว้นับ 1-2 แล้ววางลง เริ่มทำครั้งแรก 10 ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มจนถึง 25 ครั้ง ในวันต่อไป

ท่าที่สาม นอนหงายเหยียดขาทั้ง 2 ข้าง ยกขาข้างหนึ่งให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยเข่าไม่งอ แล้วค่อยๆ วางลง จากนั้นยกอีกข้างหนึ่งสลับกัน เมื่อวางลงแล้วจึงยกพร้อมกันทั้ง 2 ข้างอีกครั้ง ตอนแรกให้เริ่มทำที่ 3 ครั้ง แล้วค่อยเพิ่มให้ถึง 10 ครั้ง

ท่าที่สี่ นอนคว่ำขาเหยียดตรงแล้วยกขาข้างหนึ่งขึ้นค้างไว้ นับ 1-3 จังวางลงสลับกับยกขาอีกข้าง ทำเหมือนกันโดยที่เข่าไม่งอขณะยกขาประมาณ 5 ครั้ง ต่อไปค่อยเพิ่มขึ้น

ท่าที่ห้า ยืนตั้งหลังตรง จากนั้นย่อตัว โดยงอเข่า งอสะโพกลง นั่งให้ชิดพื้นมากที่สุดโดยหลังไม่งอ เริ่มทำ 3 ครั้ง และเพิ่มขึ้นเป็น 10 ครั้งในวันต่อๆไป

ท่าที่หก นั่งหลังตรง ขาข้างหนึ่งเหยียดยาวเข่าตรง ขาอีกข้างงอขึ้นมาตั้งไว้ เริ่มทำโดยเหยียดแขนทั้งคู่ แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด จนรู้สึกตึงที่หลังขาข้างที่เหยียด นับ 1-3 แล้วค่อยเอนหลังกลับตามเดิม ทำ 5-6 ครั้ง ต่อไปเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ท่าที่เจ็ด นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ 2 ข้าง มือประสานไว้ตรงเข่า จากนั้นดึงขาเข้ามาชิดอก พร้อมกับยกศีรษะขึ้นด้วย นับ 1-3 แล้วกลับไปอยู่ที่เดิม

ท่าที่แปด นอนหงายงอเข่าขึ้นตั้งไว้ ทำจังหวะที่ 1 โดยเกร็งกล้ามเนื้อท้องไว้หลังติดพื้น จังหวะที่ 2 ยกก้นขึ้นพ้นพื้นในเวลาเดียวกัน นับ 1-3 แล้วกลับสู่ท่าเดิม

และ**ท่าสุดท้าย** ยืนตรง มือทั้งสองข้างยันกำแพงไว้ ให้ปลายเท้าห่างจากกำแพงครึ่งเมตร จากนั้นโน้มตัวไปข้างหน้าเข้าหากำแพง โดยลำตัวยังตรงอยู่ สันเท้าก็ยังคงแตะอยู่ที่พื้นเช่นเดิม นับ 1-3 แล้วดันตัวกลับมายืนเช่นเดิม

หากมีกิจวัตรที่ต้องนั่งนานๆ อย่าลืมจัดสรรเวลาบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง แต่ถ้าทำแล้วไม่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง แถมยังปวดเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ แนะปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจความผิดปกติโดยด่วน.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์