

## หยุด...พฤติกรรมที่ทำร้ายกระดูกสันหลังได้แล้ว

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

พออายุมากขึ้น ปัญหาที่ตามมาคือโรคเกี่ยวกับกระดูก ทำให้มีอาการปวดตามเนื้อตามตัว ไม่หายสักที่ยิ่งมาใช้คอมพิวเตอร์มาก ๆ คุณเคย ไหมวาจะเป็น คุณ บ่า บั้นเอว และแขน มีอาการปวด..ปวดมากมายจนต้องวิ่งแจ้นไปหาหมอ คุณหมอก็บอกว่าเพราะเราไม่ใส่ใจในเรื่องกระดูกสันหลังถึงเป็นอย่างนี้ วันนี้ก็เลยเอาพฤติกรรมที่ทำร้ายกระดูกสันหลังมาบอกคะ ....มีหลายอย่าง ตามนี้....

**1. การนั่งไขว่ห้าง** จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด

**2. การนั่งกอดอก** ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคดขึ้นไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรง หรือชาได้

**3. การนั่งหลังงอ** หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนาน ๆ เป็นชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยลา ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา

**4. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น** ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ

**5. การยืนพักขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว** การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่า ๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

**6. การยืนแอ่นพุง/หลังค่อม** ควรยืนหลังตรง แขนง่ามต้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงกลางไม่ให้แอ่นและทำให้ไม่ปวดหลัง

**7. การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง** จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง

**8. การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว** ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

## 9. การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ้อยๆ จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ

**10. การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง** ท่านอนหงายเป็นที่นอนที่ถูกดัดงอที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนข้างกายโดยกายให้ขาทั้งหมดยุบบนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

มีน้ำละ...ถึงปวดโน่นปวดนี่อยู่ตลอดเวลา ก็เราทำพฤติกรรมเหล่านี้ทุกข้อนี้เอง กรรมถึงได้ตามสนอง....

ขอบคุณข้อมูลดีจากที่นี่ดอทคอม

