พฤติกรรมทำร้ายกระดูกสันหลัง

นำเสนอเมื่อ : 27 มี.ค. 2552

อิริยาบถที่เราใช้อยู่ทุกวัน อาจจะทำร้ายกระดูกสันหลังของคุณอย่างไม่รู้ตัว ไปดูกันซิว่าพฤติกรรมใดที่สงผลเสียต่อกระดูกสันหลังของคุณบาง

1. การนั่งไขว่ห้าง จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด

2. การนั่งกอดอก ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอยื่นไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรง หรือชาได้

3. การนั่งหลังงอ หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานๆ เป็นชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่งของกรดแลกติค มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา

4. การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ

5. การยืนพักขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว การยืนที่ถูกต้องควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

6. การยืนแอ่นพุง/หลังค่อม ควรยืนหลังตรง แขม่วท้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่นและทำให้ไม่ปวดหลัง

7. การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง

8. การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้รางกายทั้ง 2 ข้างให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

9. การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ่อยๆ จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ

10. การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอนของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

ขอบคุณข้อมูลจาก **อ.ส.ม.ท.**