

8 วิธีถนอมหลังทางไกลอาการปวด

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 3 เม.ย. 2552

ดร.นิโคล ลีเดอท ไคโรแพรกเตอร์ จากประเทศออสเตรเลีย กล่าวแนะนำการนั่งทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดเมื่อย โรคยอดฮิตของหนุ่มสาวออฟฟิศในยุคนี้ โดยเตือนว่าการนั่งแบบไม่มีพนักพิงจากเก้าอี้ นั่งจมลงไปเก้าอี้ นั่งชิดแป้นพิมพ์หรือเมาส์เกินไป แท้ไม่สัมผัสพื้น นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมบนโต๊ะทำงาน รวมถึงการยกของหนักผิดวิธี เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง เนื่องจากมีการเกร็งกล้ามเนื้อมากเกินไปในระยะเวลานานๆ

สำหรับใครที่มีอาการปวดหลังเนื่องจากสาเหตุดังกล่าว ดร.นิโคลมีวิธีนั่งที่ถูกวิธีดังนี้

1. ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิง โดยมีความกว้างและลึกที่ทำให้ผู้นั่งนั่งให้หลังชนเก้าอี้ได้ โดยเท้าสัมผัสพื้น หากไม่สามารถนั่งเช่นนี้ได้ให้หาที่วางขาให้เข่าอยู่ในลักษณะเท่ากัน และวางเมาส์ไว้ใกล้ตัวเพื่อจะได้ไม่ต้องเอื้อมไปจับ พัก 1-2 นาที ทุกๆ 20-30 นาที ลุกขึ้นและผ่อนคลาย

2. ไม่ควรนั่งจมลงไปเก้าอี้ เพราะจะทำให้หลังงอได้

3. หากต้องอ่านหนังสือ ควรให้หนังสืออยู่ระดับเดียวกับสายตา เพราะถ้าหากอยู่ต่ำจะทำให้เวลาอ่านต้องมองขึ้นมองลง อาจทำให้เกิดอาการปวดคอและหลังท่อนบนได้

4. ไม่ควรนั่งเก้าอี้ที่ใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้ต้องเขยิบไปกลางเก้าอี้ ทำให้ขาไม่ได้รับน้ำหนักอาจทำให้ปวดหลังได้

5. ในการยกของหนักควรให้หลังโค้งตามธรรมชาติอยู่เสมอ เพราะส่วนโค้งของหลังเป็นส่วนที่รับน้ำหนักและพยุงหลังได้ดีที่สุด

6. ควรแยกขาออกจากกันในขณะที่ยกของ เพราะจะช่วยทำให้คุณอยู่ในตำแหน่งที่สมดุลเมื่อต้องยกของ

7. พยายามเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องก่อนยกของทุกครั้ง เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องจะช่วยพยุงหลัง

8. ควรใช้อุปกรณ์ช่วยในการยกโดยมีวิธีการยกของที่ถูกตั้ง คือการถือของห่างจากลำตัวเพราะเป็นการช่วยเพิ่มแรงดัน และขณะที่ยกและเคลื่อนย้าย

ควรหมุนตัวไปทั้งตัวแทนที่จะหมุนแค่กระดูกสันหลัง

ผู้ที่มีปัญหาปวดหลัง หรือต้องการตรวจเช็คเกี่ยวกับโครงสร้างกระดูกสันหลัง
ปรึกษาและรับการตรวจเช็คได้ที่คลินิกกายภาพบำบัด ดีสปายน์ ไคโรแพรคติก สอบถามโทร.0-2381-4336 หรือ
www.chiropracticthailand.com

ขอบคุณที่มา หนังสือพิมพ์ข่าวสด