8 วิธีถนอมหลังห่างไกลอาการปวด

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2552

ดร.นิโคล ลีเดอท ไคโรแพร็กเตอร์ จากประเทศออสเตรเลีย
กล่าวแนะนำการนั่งทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดเมื่อย โรคยอดฮิตของหนุ่มสาวออฟฟิศในยุคนี้
โดยเตือนว่าการนั่งแบบไม่มีพนักพิงจากเก้าอี้ นั่งจมลงไปในเก้าอี้ นั่งชิดแป้นพิมพ์หรือเมาส์เกินไป เท้าไม่สัมผัสพื้น
นั่งบนเก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมบนโต๊ะทำงาน รวมถึงการยกของหนักผิดวิธี เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง
เนื่องจากมีการเกร็งกล้ามเนื้อมากเกินไปในระยะเวลานานๆ

สำหรับใครที่มีอาการปวดหลังเนื่องจากสาเหตุดังกล่าว ดร.นิโคลมีวิธีนั่งที่ถูกวิธีดังนี้

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

2.ไม่ควรนั่งจมลงไปในเก้าอี้ เพราะจะทำให้หลังงอได้

3.หากต้องอ่านหนังสือ ควรให้หนังสืออยู่ระดับเดียวกับสายตา
เพราะถ้าหากอยู่ต่ำจะทำให้เวลาอ่านต้องมองขึ้นมองลง อาจทำให้เกิดอาการปวดคอและหลังท่อนบนได้

4.ไม่ควรนั่งเก้าอี้ที่ใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้ต้องเขยิบไปกลางเก้าอี้
ทำให้ขาไม่ได้รับน้ำหนักอาจทำให้ปวดหลังได้

5.ในการยกของหนักควรให้หลังโค้งตามธรรมชาติอยู่เสมอ
เพราะส่วนโค้งของหลังเป็นส่วนที่รับน้ำหนักและพยุงหลังได้ดีที่สุด

6.ควรแยกขาออกจากกันในขณะยกของ เพราะจะช่วยทำให้คุณอยู่ในตำแหน่งที่สมดุลเมื่อต้องยกของ

7.พยายามเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องก่อนยกของทุกครั้ง เพราะกล้ามเนื้อหน้าท้องจะช่วยพยุงหลัง

8.ควรใช้อุปกรณ์ช่วยในการยกโดยมีวิธีการยกของที่ถูกต้อง
คือการถือของห่างจากลำตัวเพราะเป็นการช่วยเพิ่มแรงดัน และขณะที่ยกและเคลื่อนย้าย

ควรหมุนตัวไปทั้งตัวแทนที่จะหมุนแค่กระดูกสันหลัง

ผู้ที่มีปัญหาปวดหลัง หรือต้องการตรวจเช็กเกี่ยวกับโครงสร้างกระดูกสันหลัง
ปรึกษาและรับการตรวจเช็กได้ที่คลินิกดีกายภาพบำบัด ดีสปายน์ ไคโรแพรคติก สอบถามโทร.0-2381-4336 หรือ
www.chiropracticthailand.com

ขอบคุณที่มา **หนังสือพิมพ์ข่าวสด**