

วิธีแก้อาการปวดหลัง

🕒 นำเสนอเมื่อ 13 ก.พ. 2551

**ใครที่ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ แล้วไม่รู้จะแก้อย่างไร
วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน...**

1. ฝึกพิลาทิส

เป็นการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และลำตัว
ท่าที่ใช้ในการลดอาการปวดหลัง คือ ท่ายกเชิงกราน ท่าหนีบหมอน
และทงูหมุนขอเทา เคล็ดลับคือ เมื่อหายใจเข้าตองเอาอากาศ เข้าไปเต็มปอด
ซึ่งจะรู้สึกวาสะตือถูกยกขึ้น และคอย ๆ หายใจออกทางปาก และกดสะตือลง

2. รวายน้ํา

การรวายน้ําจะช่วยลดอาการของโรคปวดหลังได้มาก
เพราะไม่สร้างแรงกดแรงกระแทก แต่ควรรงคการรวาย ทากบ
เพราะตองแอนหลังมาก

3. ปรับเปลี่ยนท่านอน

ห้ามนอนคว่ํา นอนหงาย เพราะจะทำให้
กระดูกสันหลังแอน หากนอนหงายควรใช้หมอน
ขาไปใหญ่หนุนโคนขาจะทำให้สะโพกและเขางอเล็กน้อย
ซึ่งช่วยให้กระดูกสันหลังหายแอนและแบนติดที่นอน
การนอนตะแคงเป็นท่าที่ดีที่สุด แต่ตองระวังเพราะอาจทำให้กระดูก
สันหลังแอนก็ได แบนก็ได ฉะนั้นควรนอนโดยให้ขาตางเหยียดตรง ขาบงอ
สะโพกและเขากอดหมอนขาไว้ ทำให้หลังโก่งเล็กน้อย

4. การหีบจับของ

ไมกมตัวลงหีบของในลักษณะเข้าเหยียดตรง
การยกของหนัก ยอตัวแล้ว ไหยกของหนักมาชิดตัว แล้วลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขา
ขณะที่ของหนักให้ของชิดตัวตลอดเวลา เมื่อจะวางของ
ลงให้ทำเช่นเดียวกับตอนยกขึ้น

**ถ้าอยากหายจากอาการปวดหลัง
ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติตามกันได้.**