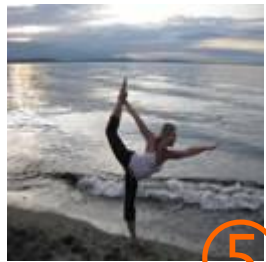


พฤติกรรม 10 อันดับการทำร้ายกระดูก



มีคุณหมอกคนเก่งรับรองแล้วจึงจะนำไปปฏิบัติได้

ที่มา: อาจารย์นุกูล Forward Mail มาให้ เห็นว่ามีประโยชน์ เลยมาจัดการ file ใหม่ ..ผู้อ่านควรปรับพฤติกรรมเพื่อจะได้มีสุขภาพดี

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

1



- การนั่งไขว่ห้าง
จะทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง
เป็นผลให้กระดูกคด

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

2



■ การนั่งกอดอก

ทำให้หลังช่วงบนสะบัก และหัวไหล่ ถูกยืด ยาวออก หลังช่วงบนค่อมและงุ่มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอดยื่นไปด้านหน้า มีผลต่อ เส้นประสาทที่ไป เลี้ยงแขน อาจทำให้ มืออ่อนแรง หรือ ชาได้

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

3



■ การนั่งหลังงอ

การ นั่งหลังงอ หลังค่อม เช่น การอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ้ติดต่อกันนานๆ เป็น ชั่วโมง จะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการคั่ง ของกรดแลคติก มีอาการเมื่อยล้าปวด และมีปัญหา เรื่องกระดูก ผิดรูปตามมา

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

4



- การนั่งเบาะเก้าอี้ไม่เต็มก้น
ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก
เพราะฐานในการรับน้ำหนักตัวแคบ

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

5



- การยืนพักขาลงน้ำหนักด้วยขาข้างเดียว
การ ยืนที่ถูกต้อง ควรลงน้ำหนัก ที่ขาทั้ง 2 ข้าง
เท่าๆ กัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพกจะทำให้
เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

6



■ การ ยื่นแอ่นพุง/หลังค่อม

ควร ยื่นหลังตรงเขม่วท้องเล็กน้อยเพื่อเป็น
การรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่น
และทำให้ ไม่ปวดหลัง

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

7

■ การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง

จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ ซึ่งจะนำมาสู่อาการปวดหลัง



พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

8



■ การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว

ไม่ ควรสะพาย กระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกัน เป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกาย ทั้ง 2 ข้าง ให้เท่าๆ กัน อย่าใช้แค่ ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้ ต้องทำงานหนักอยู่เพียงซีกเดียวส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

9



- การหิ้วของหนัก ด้วยนิ้วบ่อยๆ
การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบ่อยๆ จะมี
ผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ



พฤติกรรม10 อันดับการทำร้ายกระดูก

10

■ การนอนขดตัว/นอนตัวเอียง

ท่านอนหงายเป็นที่นอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะ ต้องไม่แข็ง หรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรอง ใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลัง ช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคง ให้หาหมอนข้างก่ายโดยก่ายให้ขาทั้งหมดอยู่บนหมอนข้างเพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง