

ข่าวดี สำหรับ

ผู้ทรมาณจากอาการ

ปวดหลัง



ปล่อยไว้ นานระวิงอาการ
เป็นห่วง



10036781

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

เขียน : ชิสา สรวิสูตร

บรรณาธิการ : นายแพทย์วรวัฒน์ เอียวสินพานิช

สารบัญ

บทนำ	ii
39 เรื่องน่ารู้ เพื่อหลังไม่ปวด	8
เรื่องน่ารู้ที่ 1 รู้จักหลัง รู้จักโรค	9
เรื่องน่ารู้ที่ 2 อาการปวดหลังมาได้อย่างไร	13
เรื่องน่ารู้ที่ 3 อาการปวดหลังแบบต่างๆ มีอาการอย่าเพิ่งตกใจ	19
เรื่องน่ารู้ที่ 4 อาการปวดเล็กๆ ที่หายเองได้ อย่างกังวล	24
เรื่องน่ารู้ที่ 5 ปัจจัยเสี่ยงต่ออาการปวดหลัง	28
เรื่องน่ารู้ที่ 6 การนั่ง การยืน...ออกดั่ง หลังตรงเสมอ	33
เรื่องน่ารู้ที่ 7 การนั่งนานๆ นั่งดูทีวี อ่านหนังสือ เข็มปักถักร้อย	40
เรื่องน่ารู้ที่ 8 ทำงานบ้าน ไม่ร้าวรานหลัง	42
เรื่องน่ารู้ที่ 9 ทำสวนแบบไม่กวนสันหลัง	48
เรื่องน่ารู้ที่ 10 ทำนอน อย่านอนใจ ให้หลังปวด	51
เรื่องน่ารู้ที่ 11 เลือกที่นอน ผ่อนอาการปวดหลัง	54
เรื่องน่ารู้ที่ 12 การยกของยังต้องระวังหลัง	64
เรื่องน่ารู้ที่ 13 ขับรถ แบบงดปวดหลัง	70
เรื่องน่ารู้ที่ 14 ออกกำลังกายเสมออย่างถูกวิธี และดีต่อสุขภาพหลัง	76
เรื่องน่ารู้ที่ 15 โยคะ ช่วยเรื่องการวางท่าทางที่ถูกต้อง	81

สารบัญ

เรื่องน่ารู้ที่ 16 พิลาทิส (Pilates) ก็ช่วยได้	89
เรื่องน่ารู้ที่ 17 อโรมาเธอราปี (Aroma Therapy) การใช้กลิ่นบำบัดช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	95
เรื่องน่ารู้ที่ 18 ร้อนๆ เย็นๆ ช่วยคลายอาการปวดหลัง	102
เรื่องน่ารู้ที่ 19 ธรรมชาติบำบัดด้วยสมุนไพร	106
เรื่องน่ารู้ที่ 20 บริหารบำบัดอาการได้เองง่ายๆ	111
เรื่องน่ารู้ที่ 21 ความเครียด กับการปวดหลัง	116
เรื่องน่ารู้ที่ 22 อาชีพเสี่ยงปวดหลัง	120
เรื่องน่ารู้ที่ 23 พุงใหญ่ น้ำหนักเกิน กับการปวดหลัง	127
เรื่องน่ารู้ที่ 24 ว่าที่คุณแม่ หนีไม่พ้นอาการปวดหลัง	131
เรื่องน่ารู้ที่ 25 ย้ายบ้าน ย้ายของหนัก จ้างมืออาชีพดีกว่า	136
เรื่องน่ารู้ที่ 26 ใช้ชีวิตให้ปลอดภัยไร้ปวดหลังในบ้านของเราเอง	138
เรื่องน่ารู้ที่ 27 “หลังปวด ชาว Sex” สัมพันธ์รักกับการปวดหลัง	143
เรื่องน่ารู้ที่ 28 อุปกรณ์ตัวช่วยพยุงหลัง	148
เรื่องน่ารู้ที่ 29 การนวดกดจุดต่างๆ	152

สารบัญ

เรื่องน่ารู้ที่ 30 การนวดเท้าบำบัด	157
เรื่องน่ารู้ที่ 31 ปวดหลังจั่ง ปวดมาก ขอยาหน่อย	162
เรื่องน่ารู้ที่ 32 ปวดหลังกับเรื่องกระดูกพรุน กระดูกเสื่อมตามวัย	167
เรื่องน่ารู้ที่ 33 ระวังแล้ว แต่ยังมีอาการเดือนเหล่านี้	171
เรื่องน่ารู้ที่ 34 ต้องพบผู้เชี่ยวชาญเสียแล้ว	175
เรื่องน่ารู้ที่ 35 การรักษาโรคทางแพทย์สมัยใหม่	178
เรื่องน่ารู้ที่ 36 ผึงเข็มแก้ปวดหลัง	181
เรื่องน่ารู้ที่ 37 คิดบวกไว้ก่อนสร้างกำลังใจเอาชนะอาการปวดหลัง	185
เรื่องน่ารู้ที่ 38 ไปพักผ่อนบ้าง	188
เรื่องน่ารู้ที่ 39 รักหลังตัวเองเป็นสิ่งดี...แต่ระวังอย่ารัก (ษา) แบบผิดๆ	191
บทสรุป	193