

หนังสือที่จะทำให้คุณ **ทึ่ง!!** ยาแก้ปวด

กายา เซตามอล

- ✓ แก้ปวดด้วยตัวคุณเอง
- ✓ เหมาะสำหรับมนุษย์ออฟฟิศ
- ✓ และมนุษย์ทุกผู้ที่หัวใจยังเต้น

กำจัดปวด

กันเถอะ



10036427

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

ผู้แต่ง ณัฐนันต์ เครือบุษดี

สารบัญ

อาการปวด บ่า-คอ-ศีรษะ..... 3

- ท่าที่ 1 เอียงหูชิดไหล่ 4
- ท่าที่ 2 เอียงหันกับ 8
- ท่าที่ 3 ยอมแพ้ 12
- ท่าที่ 4 ยึดสะบัก..... 16
- ท่าที่ 5 ยกน้ำหนัก สุนอบ 20
- ท่าที่ 6 กำหน้า 24
- ท่าที่ 7 เหยหน้า 28

อาการปวดหลัง (เอว) 33

- ท่าที่ 8 บิดยึด..... 34
- ท่าที่ 9 ฟัด..... 38
- ท่าที่ 10 ซูเปอร์แมน 42

ปวดเท้า - สะโพก 45

- ท่าที่ 11 เขยียดกระดูก 46
- ท่าที่ 12 เกร็งยกสะบ้า..... 50
- ท่าที่ 13 เขยียดขาออฟฟิศ..... 54
- ท่าที่ 14 โกว้าง..... 58

อาการปวดแขนและข้อมือ 63

- ท่าที่ 15 หับ..... 64
- ท่าที่ 16 ขอ..... 68
- ท่าที่ 17 กวัก 72
- ท่าที่ 18 กำ..... 76
- ท่าที่ 19 แดบ..... 80

กระบวนการทรงจุดจุดปวด 84

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้ปวด..... 87

คำแนะนำกิจกรรมปวด 90