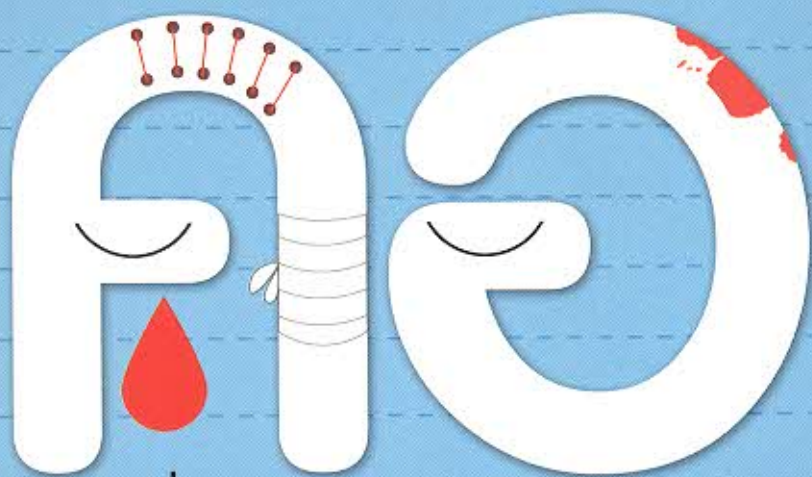


สารพัน อาการปวด



คอเสื่อม และการผ่าตัด



10038216

ห้องสมุด วทบ.สุรินทร์

คอ ปวดเจ็บลึกๆ ปวดจนก้มคอไม่ได้
ร้าวไปถึงแขนหรือมือ บางครั้งก็อ่อนแรงด้วย
ปวดคอแบบไหน เป็นโรคอะไรกัน
หนังสือเล่มนี้ คู่มือที่ไม่ควรพลาด

สารบัญ



โครงสร้างของกระดูกคอและหน้าที่	8
สาเหตุอาการปวดคอที่พบบ่อย	24
จากปวดกล้ามเนื้อคออาจนำไปสู่ปวดกระดูกคอ	34
การดูแลรักษาอาการปวดคอเบื้องต้นโดยทั่วไป	38
กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อคอ/คอเคล็ด	42
แยกจากโรคที่มีอาการใกล้เคียง	58
ปวดคอและศีรษะจากความเครียด	68
คอบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและกีฬา	74
โรคกระดูกคอเสื่อม	80
โรคหมอนรองกระดูกคอเสื่อม	104
กระดูกพรุนเร่งกระดูกคอเสื่อม	118
โรคข้อสันหลังอักเสบยึดติด	124
วัณโรคกระดูก	138
กายบริหารลดปวดคอและป้องกันปวดคอ	150

นวดแก้ปวดคอ ศีรษะ บ่าไหล่ ด้วยตนเอง	162
กดจุดแก้ปวดคอ	168
หลากวิธีกายภาพบำบัดเมื่อปวดคอ	174
ไคโรแพรคติกกับอาการปวดคอ	188
อิริยาบถที่ทำให้ปวดคอและการปรับเปลี่ยน	192

