

ท่านอน นิ่ง ยืน เดิน
ใช้คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน
ใส่รองเท้าส้นสูง สะพายกระเป๋า
อาจทำร้ายกระดูกสันหลัง
เกินคาดคิด!!!



รู้ก่อนสาย

พฤติกรรมทำร้าย

กสันหลัง



10042963

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ลี ดงยอบ || แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ เชียง
กาญจนา ประสพเนตร || ปล

ซีเอ็ด

สารบัญ

บทนำ	
รูปร่างปกติคือรูปร่างแบบไหน	10
รายการตรวจรับรองสุขภาพกระดูกสันหลัง	11

Part 1

หลายปัญหาจากท่าทางไม่ถูกต้อง

ใส่เสื้อผ้าไม่เข้ารูป	15
กลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง	18
ขาดสมาธิ	21
พยายามแต่ไหนก็ลดพุงไม่ได้สักที	23
ไหล่สูงไม่เท่ากัน	26
ก้นก็ย้อย ซากก็โคง	28
ไม่ปวดแหว แต่ใช้เอวได้ไม่เต็มที่	30

Part 2

พฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำลายสุขภาพ

นอนดูโทรทัศน์เป็นประจำ	35
ปัญหาจากการใช้คอมพิวเตอร์และสมาร์ทโฟน	37
นอนชดเชยช่วงเดินทางไปกลับจากงาน	39
นอนคว่ำหน้าบนโต๊ะ	40
นั่งเก้าอี้คางหรือกอดอก	43
นั่งบนพื้น	44
สวมรองเท้าส้นสูงหรือรองเท้าทรงสูง	46
พกกระเป๋าสะตางค์หรือโทรศัพท์มือถือไว้ในกระเป๋ากางเกงด้านหลัง	48
ไม่ออกกำลังกายเลยหรือชอบออกกำลังกายที่ใช้เอวข้างเดียว	50

Part 3

ปวดเอวกับขา กระดูกสันหลังเริ่มผิดปกติแล้ว!

โรคกระดูกสันหลังที่เกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง	57
อาการปวดที่ไม่ปกติของเด็กในช่วงวัยเจริญเติบโต	68
วิธีตรวจสอบท่าทางเพื่อหาสาเหตุของอาการปวด	72
ปวดมากแค่ไหนถึงต้องไปโรงพยาบาล	80
เทคนิคทันสมัย รักษาโรคกระดูกสันหลังโดยไม่ต้องผ่าตัด	83
ดูแลกระดูกสันหลังให้ตั้งตรงถ้าไม่อยากเจ็บปวดอีก	88
สิ่งที่ควรรู้เพื่อสุขภาพกระดูกสันหลังของทารก	90
ข้อแนะนำในการใช้ชีวิตเพื่อกระดูกสันหลังที่ตั้งตรงและแข็งแรง	91

Part 4

ปรับเปลี่ยนท่าทางเพื่อเปลี่ยนชีวิต

ลูกจากเตียง	96
ล้างหน้าหรือสระผม	100
นั่งอ่านหนังสือพิมพ์	102
แต่งตัว	104
เดิน	106
ยืมบนรถโดยสาร	108
นั่งอ่านหนังสือ	110
ใช้คอมพิวเตอร์	114
ขณะพัก	116
ใช้โทรศัพท์	118
ดูโทรทัศน์	120
ทำงานบ้าน	122
ยกหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของ	126
นอน	130

Part 5

โปรแกรมแก้ไขท่าทางเพื่อป้องกันโรคกระดูกสันหลัง

โปรแกรมกายบริหารเพื่อปรับสภาพร่างกายที่บิดเบี้ยว	137
แก้อาการคอโก่ง	138
แก้อาการไหล่สองข้างไม่สมดุลกัน	142
แก้อาการหลังโก่ง	148
แก้อาการเอวโก่ง	152
แก้อาการเอวคดไปข้างหนึ่ง	156
แก้อาการกระดูกเชิงกรานเบี้ยว	160
โปรแกรมกายบริหารเพื่อบรรเทาอาการปวด	167
คอแข็งพร้อมกับปวดศีรษะ	168
ปวดไหล่	172
ปวดตั่ว่ง ๆ ที่หลัง	177
ปวดและเกร็งเหมือนเป็นข้ออักเสบที่เอว	180
ปวดตั่ว่ง ๆ ที่สะโพก	184
ชาขาและเป็นตะคริว	188
โปรแกรมกายบริหารด้วยของใช้ในชีวิตประจำวัน	193
ท่ากายบริหารด้วยผ้าขนหนู	194
ท่ากายบริหารด้วยเก้าอี้	204
ท่ากายบริหารด้วยผนังห้อง	214