



พลเอก ประसार เปรมะสกุล

แก้ไขได้

ไม่ต้องผ่าตัด

หมอนรองกระดูก



เส้น

ประสบก

แก้ไขได้ ไม่ต้องผ่าตัด หมอนรองกระดูก

WE725 ป411ก 2561 ๑ 1



Barcode *10048618*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

เพียง 4 เดือนที่เอาชนะ โรค
หมอนรองกระดูก

สารบัญ

อารัมภบท	(5)
คำนำ	(6)
คำปรารภ	(9)
บทที่ 1 วันที่ปวด จนทนไม่ไหว	1
บทที่ 2 ต้องหาศัตรู ให้พบตัว	6
บทที่ 3 โรค ที่คุณหมอบ่งชี้	12
บทที่ 4 หมอนรองกระดูก คืออะไร ?	17
- กระดูกมีประโยชน์ อย่างไร ?	20
- คลั่งแคลเซียม คืออะไร	21
- มนุษย์และลิงชิมแปนซี มี DNA ร่วมกัน 98.8%	26
บทที่ 5 หมอนรองกระดูก มีหน้าที่อะไร ?	28
- Hominids นามมนุษย์สายพันธุ์แรก ที่เริ่มเดินสองขา ลำตัวตั้งตรง	32
- มนุษย์ใช้กระดูกสันหลังในทุกกิจกรรม	39
บทที่ 6 กระดูกสันหลัง เจ้าปัญหา	45
- ขนาดของหมอนรองกระดูก	46
- บทบาทของลำกระดูกสันหลัง	50
- หน้าที่ของเส้นประสาทไขสันหลัง	51
- การบาดเจ็บของไขสันหลัง	56

บทที่ 7	โรค ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนกระดูก	59
-	อาการที่ฮอร์โมนกระดูกปลิ้นออกมา ทับเส้นประสาทส่วนบนเอว	62
-	ตำแหน่งที่เกิดอาการขา อาจช่วยบ่งชี้ว่า ฮอร์โมนกระดูกตรงข้อใดทับรากเส้นประสาท	65
-	รูปแบบ ฮอร์โมนกระดูกที่ผิดปกติ	67
-	ระดับความร้ายแรงของ โรคฮอร์โมนกระดูกทับเส้นประสาท	68
บทที่ 8	เมื่อเริ่มต้นการรักษา	73
-	ผู้ทำกายภาพบำบัด ต้องมีสัญญาณชีพปกติ	74
-	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และความดันโลหิต	81
บทที่ 9	กว่าจะได้ทำกายภาพบำบัด	88
-	กายภาพบำบัด คืออะไร	89
-	ทำกายภาพบำบัดไปเพื่ออะไร	90
-	ขั้นตอนปกติของกายภาพบำบัด	91
-	หลักการรักษาด้วยลำแสงเลเซอร์ระดับต่ำ	95
-	กระบวนการรักษาด้วยการดึงหลัง (Spine Traction)	100
บทที่ 10	เสริมการเยียวยารักษาโรคด้วยตนเอง	109
-	กระบวนการดึงยึดกระดูกสันหลัง	111
-	กระบวนการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ	119
-	กระบวนการเสริมสร้างกระดูก	122
•	อาหารที่กระดูกต้องการใช้	127

-	กระบวนการเสริมสร้างแรงยึดเหนี่ยวระหว่าง กล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูก	148
-	กระบวนการใช้อาหาร และยา เพื่อการเยียวยารักษาโรค	154
บทที่ 11	โรคหาย แต่กระดูกยังต้องรักษา	160
-	จุดอ่อนของกระดูกสันหลัง	163
บทที่ 12	การป้องกันอันตรายต่อกระดูกสันหลัง	168
-	กฎ 9 ข้อ ป้องกันกระดูกสันหลัง	173
-	ท่ากายบริหาร	180
บทที่ 13	บทสรุป	189
	อ้างอิง (Reference)	194
	ดัชนี (ภาษาไทย)	195
	Index (ภาษาอังกฤษ)	199
	ตัวอย่างปกหนังสือ	202
	บทส่งท้าย	215