

ยืดเส้น ยืดสาย ป้องกันและแก้ไขอาการปวดหลัง

อาการปวดหลัง เกิดจากหลายสาเหตุ ที่พบบ่อยมักเกิดจากการมีท่าทางที่ไม่ถูกต้องขณะกำลังยืน นั่ง นอนหรือกำลังทำงาน รวมทั้งการออกกำลังกายไม่ค่อยถูกต้อง ทำให้กล้ามเนื้อและโครงร่างเสียความสมดุล

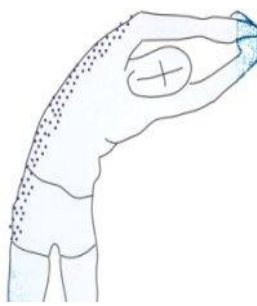
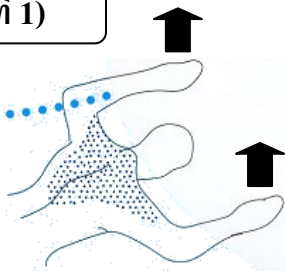
โปรแกรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ประกอบด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ต่อไปนี้เป็นท่าการบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดและสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันและแก้ไขอาการปวดหลัง ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว นอกเหนือจากการรับประทานยาแก้ปวด แต่ละท่าทำซ้ำ 4 - 6 ครั้ง ทำอย่างน้อย 2 - 3 วัน ต่อสัปดาห์หรือเป็นประจำทุกวันแล้วแต่สะดวก

ท่าเตรียม (ท่าที่ 1)

นอนคว่ำหน้าให้หน้าผากวางบนพื้น แขนทั้งสองข้างวางอย่างเป็นรูปตัวทีหัวกลับ

การปฏิบัติ

ยกแขนทั้งสองข้างให้สูงจากพื้นเท่าที่จะทำได้ โดยหน้าผากและลำตัวส่วนบนหรือทรวงอกยังคงวางอยู่บนพื้นค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม ผ่อนคลายและทำซ้ำ



ท่าเตรียม (ท่าที่ 2)

ยื่นตรง แยกเท้าประมาณเท้า ช่วงกว้างของไหล่ แขนทั้งสองข้างเหยียดขึ้นเหนือศีรษะ มือทั้งสองข้างประสานกัน โดยหงายฝ่ามือ

การปฏิบัติ

เอียงตัวไปทางด้านขวาให้มากที่สุดเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้านซ้ายค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมและเปลี่ยนสลับเอียงตัวไปทางด้านซ้าย ทำเช่นเดียวกัน และทำซ้ำ

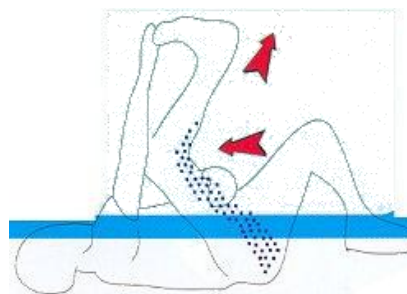
ท่าเตรียม (ท่าที่ 3)

นอนหงาย พร้อมชันเข่าทั้งสองข้าง แขนวางข้างลำตัว

การปฏิบัติ

ยกขาขวาขึ้นในท่าองศาเข้า มือขวาจับปลายเท้าขวาไว้ และมือซ้ายจับที่ด้านหลังของต้น

ขาขวา ดึงต้นขาขวาไปทางทรวงอกขณะเดียวกันพยายามเหยียดเข่าให้ตรง ค้างไว้ ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมและเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันและทำซ้ำ

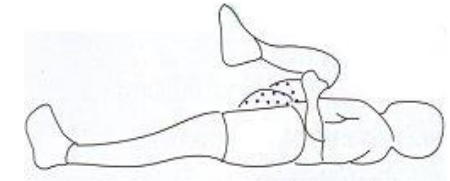


ท่าเตรียม (ท่าที่ 4)

นอนหงาย ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

การปฏิบัติ

ยกขาขวาขึ้นพร้อมงอเข่า ใช้มือทั้งสองข้างประสานกันที่ด้านหลังต้นขาและดึงต้นขาเข้าชิดทรวงอกค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมและเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกัน และทำซ้ำ

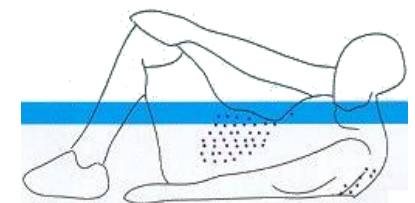


ท่าเตรียม (ท่าที่ 5)

นอนหงาย และชันเข่าทั้งสองข้างทำมุมฉาก

การปฏิบัติ

กดหลังส่วนล่างติดกับพื้น งอตัว ยกศีรษะ คอ และไหล่ให้สูงจากพื้น บิดลำตัวไปทางซ้ายยกไหล่ขวาสูงกว่าไหล่ซ้ายพร้อมยกแขนขวาหรือมือซ้ายเข้าซ้าย ส่วนแขนซ้ายวางอยู่บนพื้นข้างลำตัวค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมและเปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันและทำซ้ำ



ท่าเตรียม (ท่าที่ 6)

นอนหงาย พร้อมชันเข่าทั้งสองข้าง แขนวางข้างลำตัว

การปฏิบัติ

งอเข่าทั้งสองข้างเข้า
ชิดทรวงอก ประสานมือทั้ง
สองข้างที่ด้านหลังต้นขา



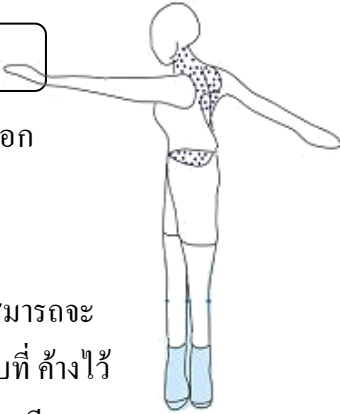
ดึงเข่าเข้าชิดทรวงอกพร้อมทั้งยกศีรษะขึ้นไปยังเข่า ค้าง
ไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียมและทำซ้ำ

ท่าเตรียม (ท่าที่ 7)

ยืนตรง เท้าชิดกันกางแขนออก
ข้างลำตัวให้เสมอไหล่

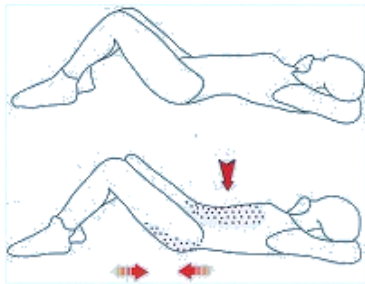
การปฏิบัติ

หมุนลำตัวไปทางขวาเท่าที่สามารถจะ
ทำได้เท่าทั้งสองข้างนั่งอยู่กับที่ ค้างไว้
ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม
และหมุนไปทางด้านตรงข้ามทำเช่นเดียวกัน และทำซ้ำ



ท่าเตรียม (ท่าที่ 8)

นอนหงาย
และชันเข่าทั้งสอง
ข้าง มือประสานกัน
ไว้ที่ท้ายทอย



การปฏิบัติ

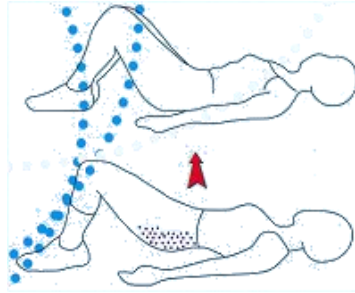
กดหลังส่วนล่างให้ติดกับพื้น เกร็งกล้ามเนื้อ
หน้าท้องและบริเวณแก้มก้นทั้งสองข้าง หรือแขม่วท้อง

ขมิบก้นค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับสู่ท่าเตรียม ผ่อน
คลายและทำซ้ำ ระหว่างทำให้หายใจตามปกติ

ท่าเตรียม (ท่าที่ 9)

นอนหงาย และชันเข่า วางเท้าทั้งสองข้างใกล้
กับก้น แขนวางข้างลำตัว

การปฏิบัติ ยกก้นและหลังส่วนล่างให้สูงจากพื้น
พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อก้น ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที กลับ
สู่ท่าเตรียมผ่อนคลายและทำซ้ำ ระวังอย่าให้หลังแอ่น



ท่าเตรียม (ท่าที่ 10)

นั่งกับพื้น ชันเข่าและวางสันเท้าทั้งสองข้างบน
พื้นหรือสูงจากพื้นเล็กน้อย เอนหลังเล็กน้อยและยก
แขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดไปข้างหน้าขนานกับพื้น เพื่อ
ความสมดุล

การปฏิบัติ

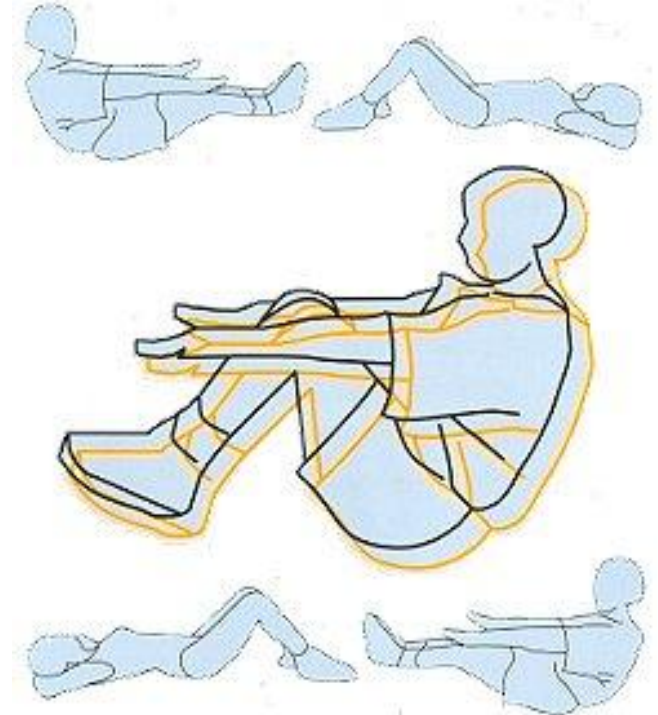
รักษาความสมดุลให้เท้าและหลังลอยพ้นจาก
พื้น จากนั้นดึงขาทั้งสองข้างเข้าหาทรวงอกและเหยียด
ตรงออกไปข้างหน้าทำสลับกันไปค่อย ๆ ฝึกทำงาน
สามารถทำได้



ยืดเส้นยืดสาย

ป้องกัน และแก้ไข

อาการปวดหลัง



ข้อมูลจาก .. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิต / เผยแพร่โดย .. กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801