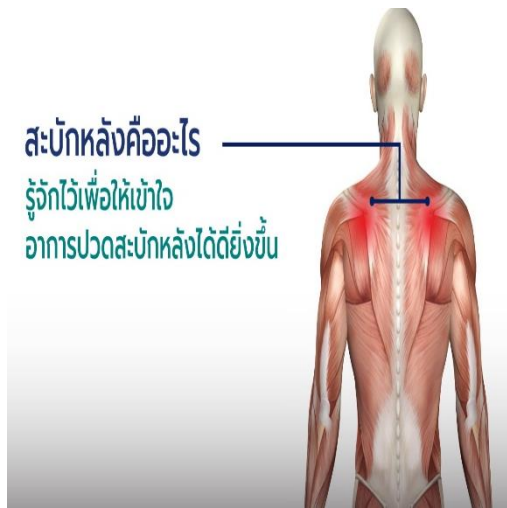




อาการปวดส่บักหลัง ถือเป็นหนึ่งในอาการปวดที่พบได้บ่อยในหมู่ชาวออฟฟิศ หรือกลุ่มคนวัยทำงาน เนื่องจากวิถีชีวิตที่ต้องนั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จึงส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมาได้ ซึ่งในความเป็นจริงนั้นสาเหตุของการปวดส่บักหลังก็ยังไม่แน่ชัด เป็นอีกหลายประการด้วย โดยแต่ละสาเหตุก็มีความอันตรายรุนแรงมากน้อยไม่เท่ากัน ดังนั้น การทำความรู้จักอาการปวดส่บักหลังเอาไว้ จะช่วยให้เราสังเกตอาการและสามารถดูแลตัวเองให้ปลอดภัยได้มากขึ้น หรือเข้ารับการรักษาให้หายได้รวดเร็ว จนกลับมาทำงานได้แบบไม่ปวดหลัง และมีความสุขกับการทำงานได้อย่างเต็มที่

ท่าที่ 1 ทำบิบส่บัก

นั่งหรือยืนตรง โดยให้แขนทั้งสองข้างแนบกับลำตัว ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อส่บัก บิบให้เข้าหาแกนกลางลำตัว ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต



ท่าที่ 2 ยึดกล้ามเนื้อ Rhomboid

นั่งบนเก้าอี้ครึ่งก้น แยกขาออกเล็กน้อยก้มตัวลง ใช้มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขวา ใช้มือขวาคดข้อศอกซ้ายไว้จนรู้สึกตึงที่บริเวณระหว่างกระดูกสันหลังและกระดูกส่บักซ้าย ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต แล้วสลับข้าง



ท่าที่ 3 ยึดกล้ามเนื้อส่บักและหลังส่วนบน

ยืนตรง เหยียดแขนสองข้างไปด้านหน้า มือประสานกัน เหยียดแขนสุด จนรู้สึกว่กระดูกหัวไหล่เคลื่อนที่ออกจากกัน แล้วจึงเอนศีรษะไปทางด้านหน้าเล็กน้อย ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต



ท่าที่ 4 ยึดกล้ามเนื้อส่บักและหัวไหล่

ยืนตรง เหยียดแขนซ้ายไปด้านขวา ใช้มือขวาล็อคข้อศอกซ้าย ดึงแขนซ้ายสุด จนรู้สึกกล้ามเนื้อส่บักและหัวไหล่ตึง ทำค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 เซ็ต แล้วสลับข้าง



จัดทำโดย

นายเกษตรพนม สายศรี