

มายืดเหยียดกันเถอะ

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาและสะโพก



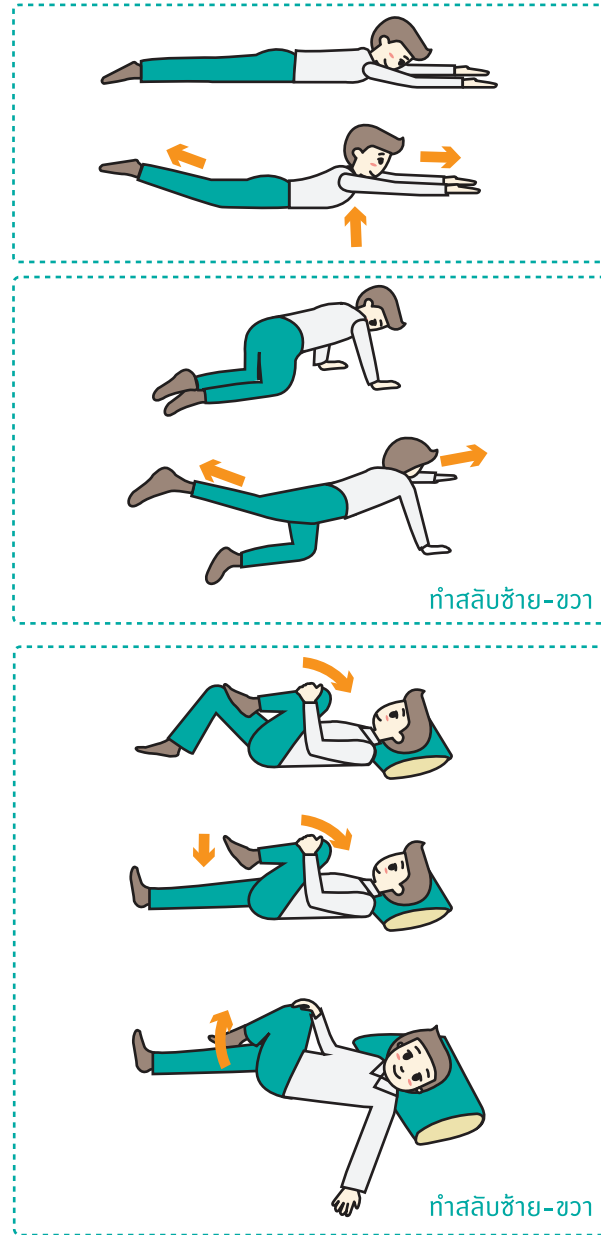
ทำสลับซ้าย-ขวา

ข้อแนะนำ

- ▶ ทำยืดเหยียดแต่ละท่า ให้ทำซ้ำๆ ค้างไว้ในแต่ละท่า นับ 1-15 เป็น 1 รอบ ทำ 2-3 รอบ
- ▶ หายใจเข้า-ออกปกติระหว่างยืดเหยียด ไม่กลั้นหายใจ
- ▶ ยืดเหยียดแค่รู้สึกตึง ต้องไม่รู้สึกเจ็บ

แอมพรี

ทำยืดและบริหารกล้ามเนื้อหลัง หัวไหล่ และสะโพก



ทำสลับซ้าย-ขวา

ทำสลับซ้าย-ขวา

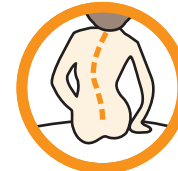
Tips

การนั่งไขว่ห้าง

ติดเป็นนิสัย ทำให้เกิดอาการ



เส้นเลือดขาด



กระดูกสันหลังคด

การใส่รองเท้าส้นสูง

ทำให้จุดศูนย์ถ่วงของน้ำหนักตัวโน้มไปข้างหน้า ส่งผลให้แนวสะโพก และกระดูกสันหลังคดงอ



การใส่กระเป๋าสตางค์ไว้ที่กระเป๋าหลัง

อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลังร้าวลงไปถึงขา เนื่องจากแนวกระดูกสันหลังคด



ปวดหลังร้าวลงไปถึงขา แนวกระดูกสันหลังคด



ยืดเหยียดสุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม

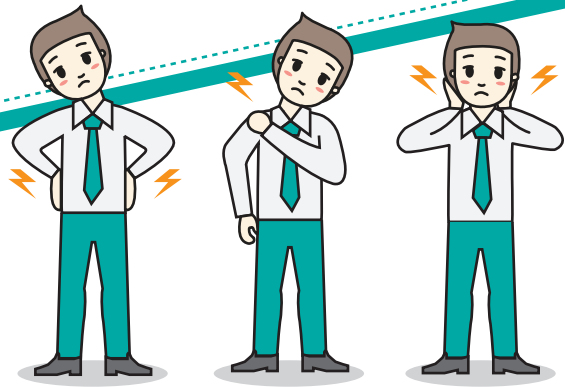


เครือข่ายคนไทยไร้พุง
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7
เลขที่ 2 ซ.ศูนย์วิจัย ด.เพชรบุรีตัดใหม่
กรุงเทพฯ 10310
โทร : 02-716-6744 ต่อ 25
โทรสาร : 02-718-1652
email : raipoong@gmail.com
website : www.raipoong.com

เครือข่ายคนไทยไร้พุง

ออฟฟิศ ซินโดรม

Office syndrome

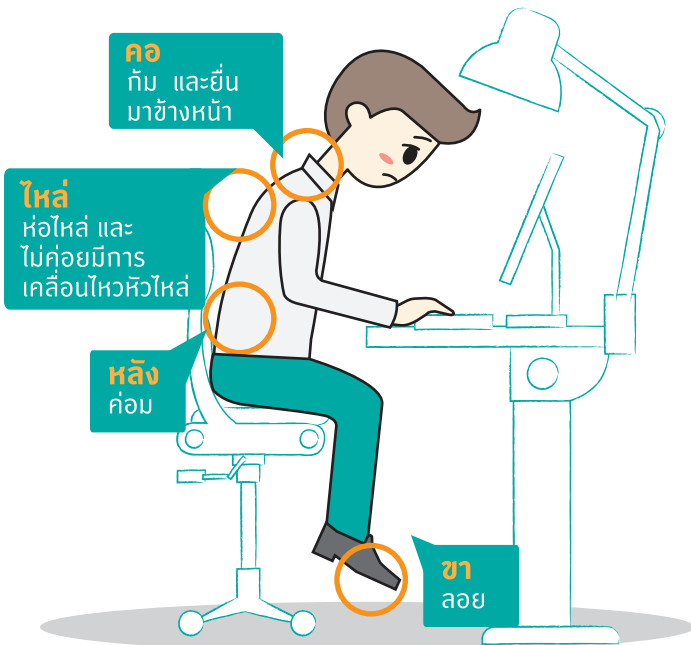


Office syndrome

คือ อาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ โดยเฉพาะ คอ บ่า ไหล่ หลัง อาจส่งผลกระทบต่อถึง การปวดหัวไมเกรน, ไหล่ติด, มือชา, เอ็นอักเสบ

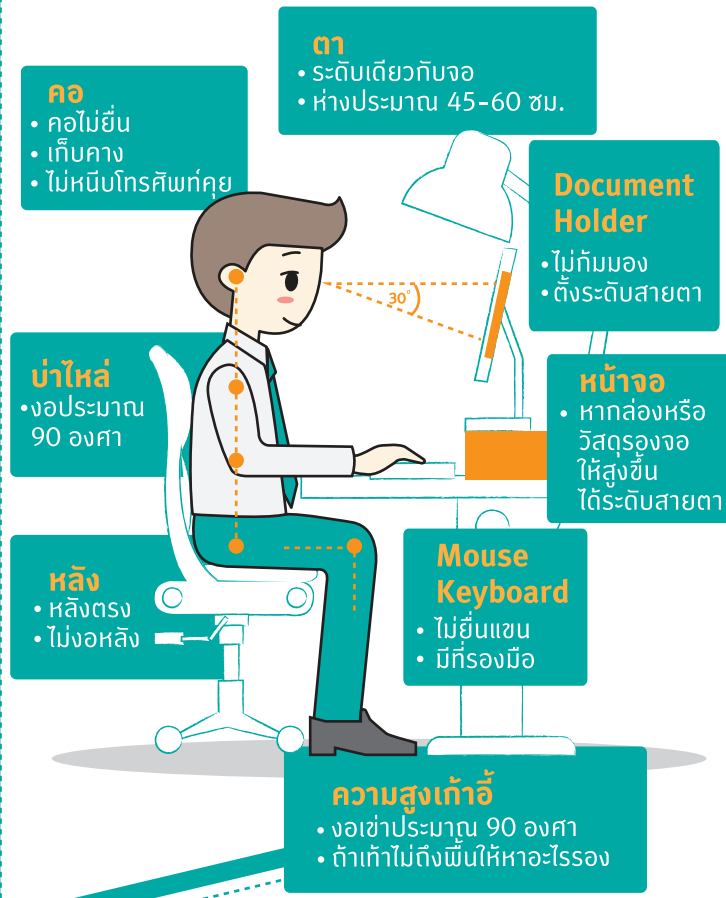
สาเหตุ

การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม



การแก้ไข

จัดทำทางารนั่งให้ถูกต้อง



- ▶ ลุกขึ้นมาพักสายตา ยืดเส้นยืดสาย เดิน-ขยับร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที ทุกชั่วโมง
- ▶ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน

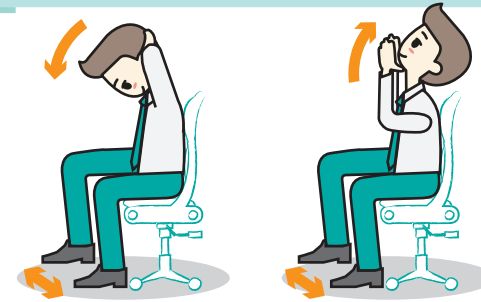


กรณีใช้โน้ตบุ๊กเป็นเวลานาน

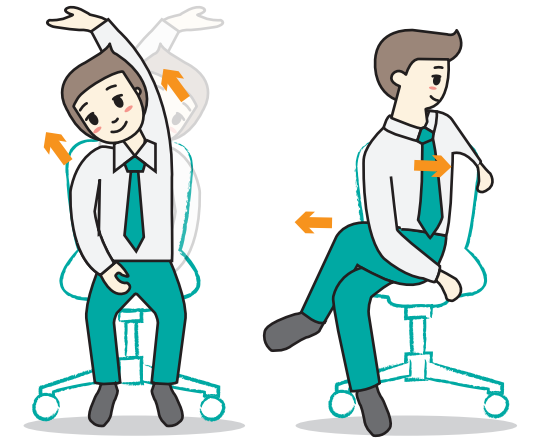
ให้หากล่องหรือวัสดุรองจอสูงใต้ระดับสายตา และใช้คีย์บอร์ด + เมาท์ไร้สาย วางใช้งานบนโต๊ะ แทนเป็นพิมพ์ของโน้ตบุ๊ก ช่วยให้ไม่ปวดล้า

มายืดเหยียดกันเถอะ !!!

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อข่าลำตัว



ทำสลับซ้าย-ขวา

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก หลัง หัวไหล่



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง และสะโพก

