

ระวัง! โรคดอก กาเวง

ภัยเงียบ | 5 วิธีกายภาพ
ชาวออฟฟิศ | ช่วยลดอาการปวดด้วยตัวเอง

• อาการเอ็นข้อมืออักเสบ •

- ปวด บวม แดง ร้อนบริเวณโคนนิ้วโป้ง
- ขยับข้อมือและนิ้วโป้งลำบาก
- ปวดมากๆ จะปวดร้าวไปถึงศอก

2 **หงายมือ** กระดกข้อมือลง
ค้างไว้ 10 วินาที 10 รอบ



3 **กำมือ** กระดกข้อมือขึ้น
ไปทางนิ้วโป้ง ทำ 10 รอบ



4 **กำ ลูกบอล**
กระดกข้อมือขึ้น-ลง ทำ 10 รอบ



5 **กำมือ - แบนมือ**
ทำ 10 รอบ



สอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน
24 ชั่วโมง

1506



www.sso.go.th



@ssothai