

บิด เอียง สะบัดหมุน ดัดคอ ทำบริหารคลายเมื่อย “คอ” ถ้าทำผิด... **เสี่ยงอัมพฤกษ์**



ทำบริหารที่อาจเกิดอันตราย



การเคลื่อนไหวแขนขา การหมุนคอ บิด หรือสะบัดคอแรง ๆ

การนวดกดจุดต้องระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากอาจตัดการไหลเวียนของเส้นเลือดเข้าสู่สมองบริเวณท้ายทอย ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อจอรับภาพในสมองและทำให้ตาบอดทั้งสองข้าง

การหมุนหรือสะบัด แม้ทำไม่เร็วแต่ทำซ้ำบ่อย ๆ เป็นเวลานานก็อาจเกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะผู้ที่เกิดมามีเส้นเลือดคู่หลังเพียงเส้นเดียว และผู้ที่มีเส้นเลือดตีบจากโรคประจำตัว ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันสูง โรคไขมันพอก โรคกระดูกงอกที่คอ หรือโรคผนังเส้นเลือดผิดปกติ แต่กำเนิด (พบได้น้อยมาก)

วิธีคลายเมื่อย “คอ” ง่าย ๆ

1

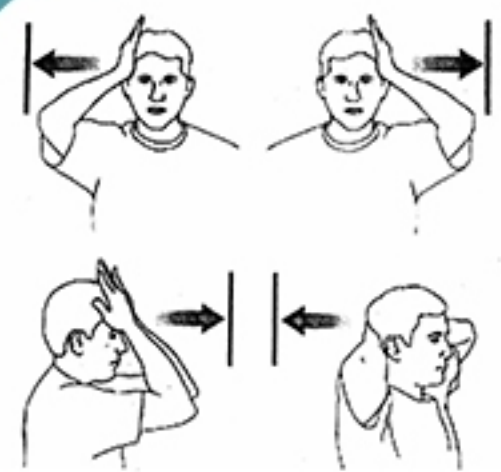
ตั้งคอตรง
หน้าตรง

2

ดันศีรษะสู้กับ
ฝ่ามือตนเอง 4 ทิศ
ซ้าย-ขวา
หน้า-หลัง

3

ดันแรง ดันนาน ๆ
ทำวันละ 10-20 รอบ
เมื่อไรก็ได้



หากทำตามจะช่วยเรื่องกระดูกกดทับเส้นประสาท
ปรับโครงสร้างกระดูกเส้นเอ็นให้เข้าที่ ทำให้กล้ามเนื้อคอแข็งแรง

ข้อมูล ณ วันที่ 18 กันยายน 2563

ที่มา : ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา