



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือชัย”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

การทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน



การทรงตัว (Posture) หมายถึง การวางท่าทางของร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งคนเราต้องอยู่ในท่าทางต่างๆตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในท่าทางที่อยู่กับที่นิ่งๆ หรือมีการเคลื่อนไหวก็ตาม โดยอาศัยการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายหลายระบบ โดยเฉพาะ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และระบบประสาท นอกจากนี้การทรงตัวยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ คือ การทรงตัวดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น หรือสุขภาพดี ทำให้ การทรงตัวดีขึ้น

การทรงตัวดี คือ ท่าทางอยู่ในภาวะสมดุลหรือถูกสุขลักษณะ บางครั้งเราอาจใช้ท่าทางตามความเคยชินหรือตามอารมณ์ โดยไม่ได้ตระหนักว่าท่าทางที่ใช้อยู่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ จนกระทั่งมีอาการเมื่อยล้า ปวด หรือ ได้รับบาดเจ็บจากท่าทางการทำงาน เช่น ปวดหลังขณะยกของหนัก หรือร่างกายเสียรูปไปแล้ว เช่น ไหล่เอียง หลังเอียง หลังคุด ฯลฯ ดังนั้น การป้องกัน ก็คือ ทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติให้มีการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน

ผลดีของการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ

1. ผู้ปฏิบัติรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ
2. อวัยวะในร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และทำงานด้วยความสัมพันธ์อย่างเหมาะสม
3. สามารถประกอบกิจกรรมได้ สะดวก แคล่วคล่อง และว่องไว
4. ลดการใช้พลังงานร่างกาย
5. ไม่เกิดอาการเมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอาการปวดหลัง
6. ป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับ กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็น และเส้นประสาท และช่วยให้ร่างกายเสียรูป
7. การทรงตัวดี เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจ

ผลเสียของการทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

1. สภาพโครงสร้างร่างกายหรือจิตใจที่ผิดปกติ
2. สภาพร่างกายที่ผอมหรืออ้วนเกินไป และน้ำหนักที่ใหญ่ ทำให้ปวดหลังได้
3. วัยสูงอายุ มีการเสื่อมถอยของอวัยวะในร่างกาย
4. โรคภัยไข้เจ็บ เช่น โปลิโอ หูตึง สายตาสั้น ฯลฯ
5. อุปกรณ์ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เก้าอี้ เติง ที่นอน ฯลฯ
6. การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม เช่น เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไป รองเท้าส้นสูงเกิน 2 นิ้ว หรือ รองเท้าหัวแหลมที่บีบรัดนิ้วเท้า
7. ลักษณะท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
8. ขาดความรู้ความเข้าใจการสร้างเสริมการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ

แนวทางปฏิบัติการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ

1. ระลึกหรือเตือนตัวเองเสมอว่า ต้องอยู่ในท่าทางที่ถูกสุขลักษณะ และไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 2 ชั่วโมง
2. ไม่เหวี่ยง สะบัด สลัด ข้อต่อ ไม่ทำงานในท่าเอื้อม เอี้ยว เขย่งเท้า และไม่ให้อื่น บีบ ดัด นวด หรือเหยียบ
3. ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำงาน เช่น ใช้กล้ามเนื้อสะโพกแทนกล้ามเนื้อหลัง และรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองในการยกสิ่งของหนักต่างๆ

4. บริหารพื้นที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นประจำทุกวันอย่างถูกวิธี
 5. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน ครั้งละอย่างน้อย 20 นาที
 6. ดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป เช่น รักษาและควบคุมโรคประจำตัว โดยพบแพทย์ตามการนัดหมาย ไม่ใช้ยาเอง
 7. สังเกตชีวิตตนเอง มีความเบื่อหน่าย วิทกกังวล หรือตึงเครียดหรือไม่ ถ้ามีความหาทางแก้ไขหรือรับการปรึกษา
- เนื้อหาข้อมูลมาจาก คลินิกผู้ป่วยนอกออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี
ภาพประกอบมาจาก เว็บไซต์ playground-th.tarad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งดู...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์