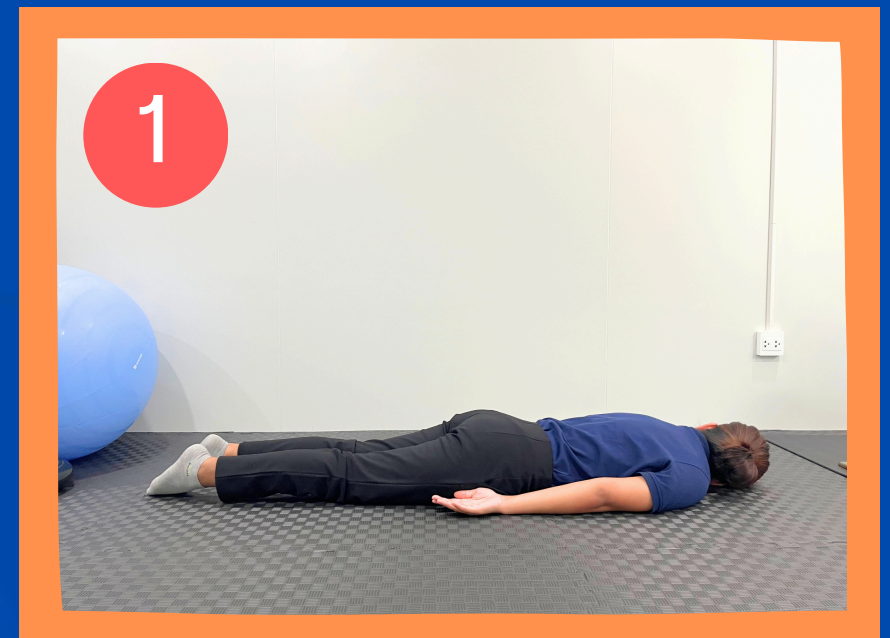


ทำออกกำลังกายลดอาการปวดหลัง ภาวะหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำลำตัวผ่อนคลาย หรือมีหมอนรองใต้ท้อง นอนท่านี้ประมาณ 5 - 10 นาที จนไม่มีอาการปวด ทำ 2 ครั้งต่อวัน



เริ่มจากท่านอนคว่ำ ตั้งสอทั้ง 2 ข้างไว้ด้านหน้า แล้วค่อย ๆ ออกแรงดันสอขึ้น (ไม่ใช่แรงจากหลัง) ค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วเอาสอกลง ถ้าไม่มีอาการปวด ให้ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 รอบ

เริ่มจากท่านอนคว่ำตั้งสอ ค่อย ๆ ใช้แขนดันตัวขึ้นให้สอเหยียดตรง (ไม่ใช่แรงจากหลัง) โดยไม่ให้สะโพกพันพื้น ค้างไว้ 5 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำทั้งหมด 3 รอบ



เริ่มจากท่ายืนตรง มือท้าวเอว ค่อย ๆ แอนหลังเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5 วินาที กลับสู่ท่าเดิม ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำทั้งหมด 3 รอบ

เริ่มจากนอนคว่ำแขนเหยียดไปด้านหน้า ค่อย ๆ เกร็งก้นและลำตัวขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที กลับสู่ท่าเดิม ทำ 10 ครั้งต่อรอบ ทำทั้งหมด 3 รอบ

