

การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานคอมพิวเตอร์ (ดูรูปประกอบ)

ท่าที่ ๑ นั่งหลังตรง มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ค่อยๆ เอียงคอไปด้านใดด้าน

หนึ่งช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกตึงที่บ่า ด้านตรงข้ามให้ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที จะรู้สึกว่า กล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัว อย่าเพิ่งเอียงคอกลับมาที่เดิมให้เอียงเพิ่มไปอีกเล็กน้อยจนรู้สึกตึงเท่าตอนต้น แล้วค้างไว้อีก ๑๐ วินาที แล้วเอียงคอกลับมาในท่าตรง



ท่าที่ ๒ นั่งหลังตรง มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ค่อยๆ หมุนคอไปด้านใดด้านหนึ่งช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกตึงที่บ่า

หรือคอด้านตรงข้ามหรือด้านเดียวกัน ให้ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที เมื่อรู้สึกว่า กล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัว อย่าเพิ่งหมุนคอกลับมาที่เดิมให้หมุนเพิ่มไปอีกเล็กน้อยจนรู้สึกตึงเท่าตอนต้น แล้วค้างไว้อีก ๑๐ วินาที แล้วหมุนคอกลับมาในท่าตรง

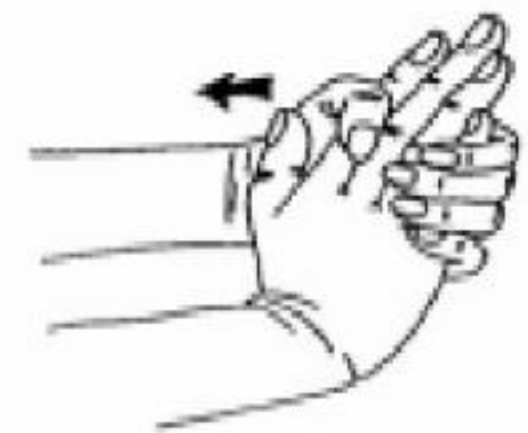


ถ้ารู้สึกว่า มึนงง หรือเวียนศีรษะขณะหมุนคอพักประมาณ ๕ นาที ลองทำซ้ำอีกครั้งถ้ายังมีอาการอีก ต้องปรึกษาแพทย์

ท่าที่ ๓ ยกไหล่ขึ้นเต็มที่ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วปล่อยไหล่ลง จะรู้สึกว่า กล้ามเนื้อบริเวณบ่ามีการผ่อนคลาย ทำซ้ำอีก ๒-๓ ครั้ง



ท่าที่ ๔ ใช้มือซ้ายจับที่นิ้วบริเวณฝ่ามือขวา ชูมือทั้งสองข้างขึ้นทาง ด้านหน้าเหยียดศอกให้ตรง ดัดข้อมือขวาเข้าหาตัว จะรู้สึกตึงบริเวณศอกขวาภายใน ค้างไว้ ๑๐ วินาที สลับไปทำอีกข้าง



ถ้าทำท่านี้แล้วมีอาการชาที่ฝ่ามือ พักประมาณ ๕ นาที ลองทำซ้ำ ถ้ายังมีอาการอยู่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด

ท่าที่ ๕ นวดฝ่ามือซ้าย ด้วยนิ้วโป้งมือขวา ด้วยการกดลงไปตรงๆ บนฝ่ามือแล้วหมุนนิ้วโป้งเป็นวงกลม (ไม่ใช้การถูที่ผิวหนัง) ๓ รอบ เลื่อนนิ้วโป้งไปที่จุดอื่นๆ ฝ่ามือซ้ายจนครบทั้งฝ่ามือ สลับไปทำอีกข้าง

