



อ้วนกายภาพบำบัด

เมื่อสูงอายุก็สูงด้วยโรคปวดข้อ เข่า คอ หลัง ไหล่ และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

ถ้าต้องการไปหาหมอ กินยา ผ่าตัด เสียทั้งหมด ก็คงจะลำบากแก่ทุกฝ่ายและทุกด้าน ทั้งภาระการรักษาพยาบาลที่แน่นหนา รอคิวนาน ยาแก้ปวดก็แพง

ที่สหรัฐอเมริกามีคนติดยาแก้ปวดเป็นล้านๆ คน และในแต่ละปีมีคนอเมริกันเสียชีวิต เพราะใช้ยาแก้ปวดเกินขนาดหลายหมื่นคน

ถ้ารู้จักทำกายภาพบำบัดให้ตนเอง จะขจัดปัญหาต่างๆ เหล่านั้นได้เป็นส่วนใหญ่

ผมอายุ ๘๗ แล้ว เคยปวดเข่า เดิมนี่ก็ไม่ปวดแล้ว เพราะผมใช้ขาทั้ง ๒ ข้างยกถุงทรายหนัก ๒ กิโลกรัม ทุกวัน วันละ ๔๐-๖๐ ครั้ง เมื่อกล้ามเนื้อหน้าขาแข็งแรงจะไปกระชับหัวเข่า ทำให้ไม่ปวด

การรักษาและป้องกันการปวดเข่า โดยออกกำลังกล้ามเนื้อต้นขาด้วยการยกถุงทรายนี้ได้ผลชะงัดมาก

ผมเคยปวดหลัง เพราะหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อน ก็สามารถบำบัดได้ด้วยกายภาพบำบัดตนเอง โดยทำหลังให้แอ่น หลังอหรืองุ้มไม่ดีจะปวดหลัง

สุขภาพหลังจะดีต่อเมื่อหลังแอ่น ซึ่งทำได้หลายวิธี คือ ดูแลการนั่งให้หลังแอ่น แก้อ้อที่ทำไม่ถูกสุขลักษณะนั่งแล้วหลังงุ้มจะไม่สบายหลัง

ดัดหลังทุกวันโดยยืนแล้วแอ่นตัวไปข้างหลังให้มากที่สุด ตามองยอดไม้หรือท้องฟ้า ใช้หมอนกลมๆ หรือม้วนผ้าหนุนหลังให้หลังแอ่นเวลาอนอนเล่น

ขจัดโรคปวดเข่า คอ หลัง ไหล่ และ สร้างเสริมอายุวัฒนะ

โหนชิงช้าให้เท่าพ่นพื่น น้ำหนักตัวจะดึงกระดูกสันหลังให้ตรง บำบัดการปวดหลังด้วยตนเองได้จะดีนักแล

กระดูกคอทับเส้นประสาททำให้ปวดร้าวไปที่ไหล่ทั้ง ๒ ข้าง คนส่วนใหญ่จะหนุนหมอนไม่ถูกวิธี คือ หนุนศีรษะ ทำให้คอพับไปข้างหน้า ก็เหมือนหลังงอ กระดูกคอก็เหมือนกระดูกสันหลังชอบแอ่น ฉะนั้น ควรใช้หมอนกลมหนุนคอ การปวดคอหายดีนักแล ไม่ต้องกินยา ไม่ต้องผ่าตัด

ปวดไหล่ ไหล่ติด ทำให้ทุกข์ทรมาน หายยากิน บางคนไปฉายแสง ไม่ผ่าตัด ผมงก็เคยไหล่ติด เดียวนี้ก็ไม่ติด โดยทำกายภาพบำบัดตนเอง

อัดในกายภาพบำบัดจึงมีประโยชน์มาก แก่ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ นัวล็อก และช่วยให้สุขภาพดี

ประเทศไทยมีคณะวิชากายภาพบำบัดจำนวนมาก ถ้าคณะกายภาพบำบัดทั่วประเทศช่วยกันให้การศึกษาแก่ประชาชนด้วยวิธีต่าง ๆ รวมทั้งทางอินเทอร์เน็ต ที่จะให้ประชาชนเข้าใจกายวิภาคศาสตร์ง่าย ๆ และสามารถทำกายภาพบำบัดตนเองได้ จะมีผลต่อสุขภาพของคนทั้งประเทศอย่างมหาศาล และประหยัดการสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นหมื่น ๆ ล้านบาท

กายภาพบำบัดนิยมเพื่อสุขภาพดีของคนทั้งมวล จงเจริญแผ่ไพศาล

ประเวศวิริยะ