



LOWER CROSS SYNDROME

หลังแอ่น พุงยื่น

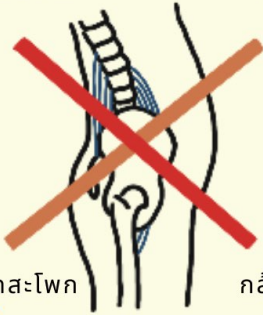
ปวดหลัง ปวดสะโพก

กล้ามเนื้อส่วนล่างทำงานไม่สมดุลกัน

สาเหตุ

กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
ตึงตัว

กล้ามเนื้อหน้าท้อง
อ่อนแรง



- นั่งหน้าคอมพิวเตอร์นาน
- นั่งขับรถระยะไกล
- ใส่รองเท้าส้นสูง
- หลังตั้งครมภ์

กล้ามเนื้อเหยียดสะโพก
อ่อนแรง

กล้ามเนื้อองสะโพก
ตึงตัว

อาการ

- หน้าท้องยื่น
- หลังแอ่น
- ก้นแดง
- ปวดหลัง ปวดสะโพก

ท่าออกกำลังกายและท่ายืดเบื้องต้น



ออกกำลังกาย แกนกลางลำตัว

- นอนหงายชันเข่า
ทั้ง 2 ข้าง
- แขนงอ
- กอดหลังติดเตียง
- หายใจเข้าออกปกติ
สะโพกและหน้าอกไม่
ขยับ

ค้างไว้ 3-5 ลมหายใจ



ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อสะโพก

- นอนหงายชันเข่า
ทั้ง 2 ข้าง
- เกร็งกล้ามเนื้อก้นให้
สะโพกลอยจากพื้น
ขึ้นตรง ๆ แล้วลง
- สะโพกไม่สั่น
หรือส่ายไปมา

ทำ 5-10 ครั้ง/วัน



ยืดกล้ามเนื้อหลัง

- นั่งทับบนส้นเท้า
- ก้มตัวและเหยียดแขน
ตรงไปด้านหน้า
- รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บที่
บริเวณหลัง

ยืดท่าละ 20 วินาที/ครั้ง ทำ 5-10 ครั้ง/วัน



ยืดกล้ามเนื้อ สะโพกด้านหน้า

- กูกเข่า
- ตั้งขาขึ้น 1 ข้าง
- เอนลำตัวไปด้านหน้า
- รู้สึกตึงกล้ามเนื้ออง
สะโพกด้านหน้า

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



081-974-6690



Pace Wellness Clinic



@pacewellness

