

การทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน

การทรงตัว (Posture) หมายถึง การวางท่าทางของร่างกายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งคนเราต้องอยู่ในท่าทางต่างๆ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในท่าทางที่อยู่กับที่นิ่งๆ หรือมีการเคลื่อนไหวก็ตาม โดยอาศัยการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายหลายระบบ โดยเฉพาะ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ และระบบประสาท นอกจากนี้การทรงตัวยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ คือ การทรงตัวดี ทำให้ สุขภาพดีขึ้น หรือสุขภาพดี ทำให้ การทรงตัวดีขึ้น การทรงตัวดี คือ ท่าทางอยู่ในภาวะสมดุลหรือถูกสุขลักษณะ บางครั้งเราอาจใช้ท่าทางตามความเคยชินหรือตามอารมณ์ โดยไม่ได้ตระหนักว่าท่าทางที่ใช้อยู่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ จนกระทั่งมีอาการ เมื่อยล้า ปวด หรือ ได้รับบาดเจ็บจากท่าทางการทำงาน เช่น ปวดหลังขณะยกของหนัก หรือร่างกายเสียรูปไปแล้ว เช่น ไหล่เอียง หลังเอียง หลังคด ฯลฯ ดังนั้น การป้องกัน ก็คือ ทำความเข้าใจวิธีปฏิบัติ ให้มีการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะในชีวิตประจำวัน

waldiของการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ:

การทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ เกิดผลดี ดังนี้

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

waldiของการทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ:

การทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เกิดผลเสีย ดังนี้

1. เกิดผลตรงกันข้ามกับผลดีของการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ
2. ทำให้ใช้ชีวิตประจำวันไม่ได้ตามปกติ
3. เกิดผลกระทบต่อจิตใจมีความ เบื่อหน่าย กังวล และตั้งเครียด

สาเหตุการทรงตัวที่ไม่ถูกสุขลักษณะ:

การทรงตัวไม่ถูกสุขลักษณะ เกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. สภาพโครงสร้างร่างกายหรือจิตใจที่ผิดปกติ
2. สภาพร่างกายที่มอมหรืออ้วนเกินไป



และหน้าท้องที่ใหญ่ 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. ขาดความรู้ความเข้าใจการสร้างเสริมการทรงตัวที่ถูก

สุขลักษณะ

แนวทางปฏิบัติการทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ:

การทรงตัวที่ถูกสุขลักษณะ มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. เรียนรู้การใช้ท่าทางที่ถูกสุขลักษณะ และปฏิบัติให้ได้
2. ระลึกหรือเตือนตัวเองเสมอว่า ต้องอยู่ในท่าทางที่ถูกสุขลักษณะ และไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกิน 2 ชั่วโมง
3. ไม่ เหวี่ยง สะบัด สลัด ข้อต่อ ไม่ทำงานในท่า เอี้ยว เอี้ยว เขย่งเท้า และไม่ให้ผู้อื่น บีบ ดัด นวด หรือ เขี่ยยบ
4. ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำงาน เช่น ใช้กล้ามเนื้อตะโพก แทนกล้ามเนื้อหลัง และรู้ถึงขีดจำกัดของตนเองในการยกสิ่งของหนักต่างๆ
5. บริหารพื้นพุงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นประจำทุกวันอย่างถูกวิธี เพื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงและชะลอความเสื่อมของข้อ
6. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 วัน ครั้งละนานอย่างน้อย 20 นาที
7. ดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป เช่น รักษาและควบคุมโรคประจำตัว โดยพบแพทย์ตามการนัดหมาย ไม่ใช้ยาเอง นอนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และเป็นเวลา ดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว และรับประทานผลไม้ทุกวัน
8. สังเกตชีวิตตนเอง มีความ เบื่อหน่าย วิตกกังวล หรือ ตั้งเครียดหรือไม่ ถ้ามีควรรหาทางแก้ไขหรือรับการปรึกษา

ท่าทางต่างๆ ที่ถูกสุขลักษณะ:

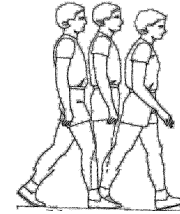
1. การยืน 1) ศีรษะ ลำตัว หลัง ไหล่ ตรง ไม่ห่อไหล่ และแขน

วางข้างลำตัว 2) นำหนักตัวลงที่เท้า 2 ข้าง เท่ากัน ปลายเท้าห่างกัน 3) ยืนนาน ให้ยืนพัก เท้าบนอุปกรณ์สูง 1 คืบ หรือ ประมาณ 6 นิ้ว และสลับเท้าไปมาเป็นระยะๆ พร้อมแขม่วท้อง

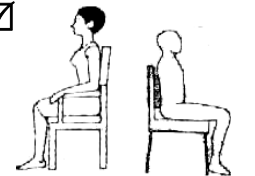


2. การเดิน 1) สวมรองเท้าที่เหมาะสมและพอดีกับเท้า 2) หัวรองเท้ากว้าง ไม่บีบรัดนิ้วเท้า 3) ส้นของรองเท้าสูงประมาณ 1-2 นิ้ว ถ้าสูง มาก ขณะเดินต้องเกร็งขาและหลังแอ่น ทำให้ปวดหลัง

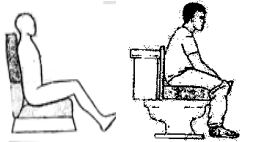
4) ศีรษะ ลำตัว หลัง ไหล่ ตรง และไม่ห่อไหล่ 5) สายตามองตรงไปข้างหน้า ในระดับสายตา 6) แกว่งแขนไปข้างหน้าพร้อมขาต้านตรงข้ามที่ก้าวเดินไป 7) เดินบนพื้นราบ ไม่ขรุขระ และไม่เปียกแฉะ



3. การนั่ง การนั่งที่ถูกสุขลักษณะ 1) นั่งบนเก้าอี้ 2) ที่นั่งรองรับขาส่วนบนได้หมด และห่างจากใต้ข้อพับเข้าประมาณ 1 นิ้ว 3) พนักพิงสูงถึงระดับใต้สะบัก ความเอนของพนักพิงเป็นมุมกับที่นั่งประมาณ 100-110 องศา บริเวณด้านล่างของพนักพิงไม่เป็นแอ่งหว่าเข้าไป



4) ความสูงของเก้าอี้ วางเท้าได้ราบบนพื้น และข้อเข่าเป็นมุมฉาก ถ้า นั่งนาน ให้เหยียดขาออกไป เพื่อลดแรงกดในข้อเข่า 5) นั่งให้เต็มเก้าอี้ พิงพนักพิง ลงน้ำหนักที่กันทั้ง 2 ข้างเท่ากัน เพื่อไม่ให้หลังเอียง 6) ใช้ส้วมแบบโกนั่งแทนส้วมซึม

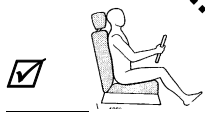


ท่าทางที่ไม่ถูกสุขลักษณะ คือ นั่งยองๆ นั่งบนเก้าอี้ หรือ ม้านั่งเดี่ยวๆ นั่งเก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิง นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งไขว่ห้าง นั่งในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน นั่งก้มคอ ท่าเหล่านี้ทำให้



ปวดเข่าและหลัง

4. การนั่งขับรถ



ไม่ถูกสุขลักษณะ ที่นั่งห่างจาก พวงมาลัยมาก

ถูกสุขลักษณะ พวงมาลัยห่างพอเหมาะ แขนและขา ไม่เหยียดมาก



5. การนอน 1) นอนบนเตียง ความสูงของเตียงให้ขึ้นลงเตียงได้สะดวก 2) ลักษณะที่นอนหรือฟูก อัดแน่น ตึง และแข็งแบบยางลบลดดินสอ ที่นอนที่อ่อนยุบยวบหรือแข็งมาก เช่น ไม้กระดาน จะรองรับส่วนโค้งของหลังได้ไม่พอดี ทำให้ปวดหลัง 3) ลงนอนและลุกจากท่านอน ใช้ด้านข้างของลำตัวและเท้าๆ ไม่ลงนอนหรือลุกจากท่านอน ในท่านอนหงาย เพราะหลังต้องรับน้ำหนักตัวมาก ทำให้ปวดหลัง



ท่านอนถูกสุขลักษณะ คือ นอนหงาย หรือ นอนตะแคง



การนอน ศีรษะควรหนุนหมอนเสมอ และหนุนถึงต้นคอ ความสูงของหมอนเท่ากับช่องห่างระยะตะแคงคอตรง และศีรษะขนานกับพื้น ถ้าไม่หนุนหมอนหรือหมอนเตี้ยไป กระดูกคอจะแอ่น หมอนสูงไป กระดูกคอจะโค้ง ทำให้ปวดคอได้

ท่านอนตะแคง

แขนและขาด้านบน วางบนหมอน (ตามรูป) ทำให้หลังตรง เส้นเลือดที่ขาหนีบและรักแร้ไม่ถูกกด ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือดสะดวกดี

ท่านอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ คือ นอนคว่ำ กระดูกสันหลังจะแอ่น ทำให้ปวดหลังและ

คอ และไม่ควรรองหมอนที่ใต้ข้อพับเข่าตลอดเวลา เพราะ

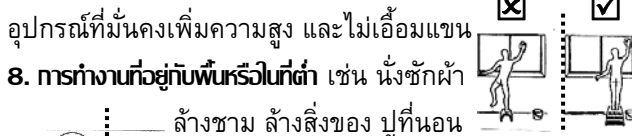


6. การนั่งที่โต๊ะทำงาน ความสูงของโต๊ะทำงาน ควรอยู่ระดับเดียวกับ



กับศอก แขนไม่เอื่อม ข้อศอกเป็นมุมฉาก ข้อมือตรงขณะทำงาน และเก้าอี้ต้องมีพนักพิง

7. การยืนทำงานหรือหยิบของบนที่สูง ไม่ก้มหรือแหงนหน้านาน ไม่เอี้ยวตัว ไม่เขย่งเท้า



อุปกรณ์ที่มั่นคงเพิ่มความสูง และไม่เอื่อมแขน

8. การทำงานที่อยู่กับพื้นหรือในที่ต่ำ เช่น นั่งซักผ้า ล้างชาม ล้างสิ่งของ ปูที่นอน

1) ให้ย่อเข่าลง และหลังตรง 2) นำม้านั่งมารองนั่ง นั่งหลังตรง และแขนไม่เอื่อม

9. การยกวัตถุขึ้นจากพื้น 1) ประเมินน้ำหนักวัตถุว่าสามารถยกได้และใช้มือทั้ง 2 ข้างยก 2) ให้วัตถุอยู่ใกล้ตัวมากที่สุด 3) ยกวัตถุโดยไม่ก้มหลัง ให้ย่อเข่าลง หลังตรง และยกวัตถุขึ้นมาชิดตัวพร้อมกับลุกขึ้นยืนด้วยกำลังขา

10. การวางวัตถุยกมาบนพื้น ทำย้อนกลับ การยกวัตถุขึ้นจากพื้น คือ ยืนหลังตรง ย่อเข่าลง เหมือนนั่งยองๆ แล้วจึงวางวัตถุบนพื้น

การยกวัตถุขึ้นจากพื้นหรือวางวัตถุที่ยกมาบนพื้น โดย ก้มหลังและเข่าเหยียดตรง เป็นวิธีที่ผิดและทำให้ปวดหลัง

10. การเคลื่อนหรือปีนวัตถุ 1) ประเมินน้ำหนักวัตถุว่าสามารถขึ้นไหว 2) เข็นวัตถุบนพื้นราบและเรียบ 3) อุปกรณ์ที่ใช้เข็น ล้อไม่ฝืด 4) ขณะเข็นเหยียดข้อศอกและหลังตรง

11. การยกวัตถุด้วยตน 2 คน ผู้ยกควรมีความสูงไม่ต่างกันมาก

เอกสารอ้างอิง เลขาหะจินดา. (2540). การพยาบาลเพื่อสนองความต้องการด้านการเคลื่อนไหว. ใน สุปาณี เสนาดิสัย (บก.).การพยาบาลพื้นฐานแนวคิดและการปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 9) (หน้า 169-208). กรุงเทพฯ: จุดทองการพิมพ์. สุชาติ โสมประยูร. (2528). สุขวิทยา (หน้า 170-182). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. Braggini, S.(1994).The back functions, malformations and care. London: Mosby.

การทรงตัว ที่ถูกสุขลักษณะ ในชีวิตประจำวัน

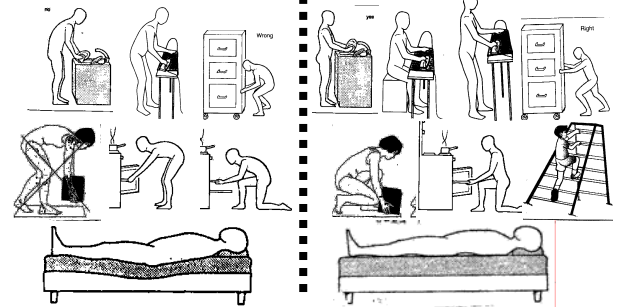
[GOOD POSTURES]



ท่าทางและอุปกรณ์

ไม่ถูกสุขลักษณะ: X

ถูกสุขลักษณะ: ✓



เอกสารสุขภาพสำหรับประชาชน ดลนิทพูนวอจอร์โรปิดกส์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่อง : จารุณี นันทโกวิท

ที่ปรึกษา : พ.ศ. น.พ. ธนศ วัฒนวงษ์

ปรับปรุงครั้งที่ 4 : กุมภาพันธ์ 2552

จัดทำเอกสารเผยแพร่ : ดลนิทพูนวอจอร์โรปิดกส์