



สัญญาณ "คอยื่น หลังค่อม"

กระดูกสันหลังส่วนคอยื่นไป
ข้างหน้ามากกว่าปกติ




อาการ

- ปวดศีรษะ ไหล่ คอ หลัง
- กล้ามเนื้อ ข้อ อักเสบ
- เจ็บหน้าอก
- แขนขา มือชา
- ถำรุนแรงอาจเสียการทรงตัว

เกิดจาก

-  กระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมสภาพ
-  สะพายกระเป๋าหนัก
-  นั่งนอนไม่ถูกวิธี

วิธีป้องกัน

-  ใช้หมอนรองหลังอยู่เสมอ
-  ปรับทำนั่ง-นอน ทุก ๆ 20-30 นาที
-  ให้ดวงตาห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ 2 ฟุต

<http://med.mahidol.ac.th/infographics>