

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง



เรื่องราวของกล้ามเนื้อ แกนกลางลำตัว

คัตสุมิ โคเบะ เรียบเรียง
ครูฝึกมืออาชีพ

→ เปลี่ยนร่างกาย
ให้ไม่รู้จัก
ความเหนื่อยล้า!



บอกเล่าอาการปวดไหล่
และปวดหลัง!



↓
ทำไม
แกนกลางลำตัว
ถึงสำคัญ?

→ รูปร่างเฟิร์มขึ้น!

ไขทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับ**แกนกลางลำตัว**
โดยประธานสมาคมผู้ฝึกสอน
การรักษาสมดุกล้ามเนื้อ!

ภาพเข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว

ผู้เขียน

ครูฝึกมืออาชีพ

คัตสุมิ โคบะ

Katsumi KOBA



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย
เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว

眠れなくなるほど面白い 体幹の話

คัตsumิ โคบะ เรียบเรียง
นิรุบล ใบประเสริฐ แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI TAIKAN NO HANASHI

© 2021 Katsumi Koba

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Lnc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2568

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คัตsumิ, โคบะ.

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว.- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2568.
128 หน้า.

1. กลัมนื้อ. 2. กลัมนื้อระหว่างซี่โครง. I. นิรุบล ใบประเสริฐ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

611.73

ISBN 978-616-14-0676-9

คณะที่ปรึกษา

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตีรเทพประติมา

บรรณาธิการบริหาร

วรุตม์ ทองเชื้อ

บรรณาธิการเอดิทภาษาไทย

ประยูร หงษาธร

บรรณาธิการเล่ม

เบญญาภรณ์ นิลประพันธ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สมิตานัน พานิชกุล โลบล เทอดวงศ์วรกุล สรวิชญ์ เข้มเพชร

แบบปก/เนื้อใน

เจษฎา ศรีสุวรรณ รุ่งฤทัย ศรีสุข

ฝ่ายการตลาด

อัคคณัฐ ชุมนุช

ฝ่ายขาย

มนัญชยา ศิริวงษ์

ฝ่ายบริหารงานพิมพ์

สุรินทร์ บุระณา

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท บ็อค ไทม์ จำกัด

214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38 ถนนพระราม 2

แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์: 0 2415 2621 0 2415 6507

www.booktime.co.th

• บทนำ •

เมื่อได้ยินคำว่า “แกนกลางลำตัว” ทุกคนจะนึกถึงอะไร กล้ามเนื้อส่วนที่นักกีฬาเก่งๆ ในสมัยก่อนฝึกเพื่อให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น หรือกล้ามเนื้อส่วนที่คนรักสุขภาพสมัยนี้หันมาให้มีความสำคัญ

แต่คนที่นึกภาพแบบนั้นไม่ออก ขอให้ลองหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านดู เพราะแกนกลางลำตัวเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

เช่น เกี่ยวข้องกับความประทับใจแรกที่จะส่งผลอย่างใหญ่หลวงกับคนที่ได้พบเจอคนที่ตัวสูงชะลูด หุ่นดี เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว เริ่มมาจากการออกกำลังกายสร้างสมดุลให้แกนกลางลำตัว

ไม่เพียงเท่านั้น ยังทำให้ตื่นเช้าขึ้นมาสดชื่น รู้สึกไม่ค่อยเหนื่อยเวลาเรียนหรือทำงาน มีสมาธิกับการเรียน ทำงาน หรืองานอดิเรกได้อย่างเต็มที่ ร่างกายยืดหยุ่น ไม่ต้องผจญกับอาการปวดหลัง ปวดไหล่ หากเกิดอุบัติเหตุไม่คาดฝัน ก็ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและยังเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งไว้ต่อสู้กับความเครียดอีกด้วย

คนที่ได้ฝึกกล้ามเนื้อส่วนนี้ หากเป็นเด็กจะมีร่างกายและจิตใจแข็งแรง เด็กวัยกำลังโตจะมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น หากเป็นผู้สูงอายุก็น่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีชีวิตชีวา

เหตุใดแค่บริหารแกนกลางลำตัว จิตใจและร่างกายก็เปลี่ยนไปจนส่งผลกับทั้งชีวิตได้ หนังสือเล่มนี้ใช้แผนภาพและข้อมูลต่างๆ มาอธิบายพร้อมยกตัวอย่างด้วยเรื่องใกล้ตัวให้เข้าใจง่าย

ด้านการออกกำลังกายที่เลือกมา เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องได้โดยไม่ต้อง
ฝืนตัวเอง และช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดลึกที่มองจากภายนอกได้ยาก

หลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ทั่วโลก ทำให้ชีวิตของ
ทุกคนเปลี่ยนไปมากแต่สุขภาพยังคงเป็นสิ่งสำคัญ การบริหารแกนกลางลำตัวเป็น
การดูแลตัวเองที่บ้าน ใครๆ ก็ทำได้ ผู้เขียนหวังว่าสิ่งนี้จะเกิดประโยชน์ให้ผู้อ่านดูแล
ตัวเองและครอบครัวของท่านได้

ประธานสมาคมผู้ฝึกสอนการรักษาสมดุลกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว JAPAN

คัตสุมิ โคเบะ

• คำนำสำนักพิมพ์ •

เมื่อพูดถึง “การดูแลสุขภาพ” หลายคนอาจนึกถึงการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย แบบหักโหม หรือเข้าฟิตเนสอย่างจริงจัง แต่ในหนังสือ “เรื่องราวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” เล่มนี้จะเปลี่ยนมุมมองของคุณใหม่ทั้งหมด ด้วยแนวคิดเรียบง่าย เริ่มต้นได้ทันที จากที่บ้าน และถ้าคุณเคยรู้สึกว่ “แกนกลางลำตัว” ฟังดูไกลตัวเกินไป อ่านเล่มนี้แล้ว จะเปลี่ยนใจคุณได้ตั้งแต่หน้าแรก

คุณคัสสมิ โคเบ ผู้เชี่ยวชาญระดับแนวหน้าของญี่ปุ่น และเป็นประธานสมาคม ผู้ฝึกสอนการรักษาสมดุลกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ได้นำประสบการณ์จริงและความรู้ เฉพาะทางมาเรียบเรียงให้อ่านเข้าใจง่าย เพลิดเพลิน และลงมือทำได้ทันที แม้ผู้อ่าน จะไม่มีพื้นฐานด้านสุขภาพเลยก็ตาม จุดเด่นอยู่ที่ภาพประกอบเข้าใจง่ายและทำบริหารที่ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สามารถฝึกเองได้จากที่บ้านโดยไม่ต้องผินร่างกาย

ความพิเศษของซีรีส์นี้ คือการเชื่อมโยงสุขภาพกายกับสุขภาพใจอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ใช่แค่การขยับเพื่อรูปร่างที่ดี แต่คือการคืนสมดุลให้ชีวิตอย่างมั่นคง ด้วยการกระตุ้น กล้ามเนื้อมัดลึกที่ส่งผลต่อทั้งรูปร่าง พลังชีวิต และความสดชื่นในแต่ละวัน โดยไม่ต้องผิน หรือใช้ความพยายามเกินจำเป็น

ท่ามกลางกระแสข้อมูลสุขภาพมากมาย หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือน “แผนที่ นำทาง” ที่กลั่นจากประสบการณ์จริง ถ่ายทอดผ่านแนวคิดทันสมัย เรียบง่าย และใช้งาน ได้จริง เพราะสุขภาพที่มั่นคง สมานิตินิ่ง หรือแม้แต่พลังใจ ล้วนเริ่มต้นจาก “กล้ามเนื้อ ที่อยู่ลึกที่สุด” ในร่างกายของเรานั้นเอง ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียนที่ต้องการสมาธิ พนักงานที่เหนื่อยล้าจากงาน หรือผู้สูงวัยที่อยากกลับมาเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระฉ่ง หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อ “คุณ” โดยเฉพาะ

สำนักพิมพ์สุขภาพใจขอเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้คุณเริ่มต้นดูแลตัวเองและคนที่ คุณรักอย่างเข้าใจ ไม่ผินตัวเอง เพราะการมีสุขภาพที่ดี ไม่ได้เริ่มจากภายนอก แต่อยู่ที่ว่า... คุณจะใช้เวลากับตัวเองเล็กน้อยได้หรือเปล่า แค่นี้เริ่มขยับและรู้จัก “ฟัง” ร่างกาย ให้มากขึ้น คุณก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวัน

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ
เพื่อชีวิตและจิตใจ

สารบัญ

เรื่อง

บทนำ

คำนำสำนักพิมพ์

หน้า

3

5

○ บทที่ 1

“แรงจากแกนกลางลำตัว” ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ผอมแต่หุ่นไม่ดี เป็นเพราะแกนกลางลำตัวอ่อนแรง	10
คุณมีบุคลิกแบบไหน	12
“การก้มหน้า” ท่าที่พบบ่อยในกลุ่มคนหนุ่มสาว	14
“หลังค่อม” ท่าที่นำมาสู่โรคต่างๆ	16
“หลังแอ่น” ท่าที่ดูเหมือนจะดี แต่เป็นอันตราย	18
“ไขว่ห้างสบายกว่า” เป็นสัญญาณว่าหลังคด	20
ฝึกเคลื่อนไหวให้ถูกต้องกันเถอะ!	22
“กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” ที่ควรบริหารคือตรงไหน	24
สิ่งสำคัญในการบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวคือ รักษาสมดุลระหว่างกล้ามเนื้อมัดลึก และกล้ามเนื้อมัดนอก!	26
ถ้าลดน้ำหนักแบบไม่สนกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจะเกิดพุง	28
ปลุกพลังของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพให้กระบวนการเผาผลาญ!	30
กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสำคัญทั้งกับเด็กและผู้สูงอายุ	32
เปิดสวิทช์ร่างกายด้วยท่าออกกำลังกาย 3 ท่าที่ใครๆ ก็ทำได้!	34
การออกกำลังกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่เปลี่ยนชีวิตของนางาโทโมะ ยูโตะ นักฟุตบอล J ลีก	36

Column

○ บทที่ 2

แรงจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีประโยชน์กับชีวิตประจำวัน

ปั้นร่างกายให้เหนียวแข็งแรงมากขึ้น	38
ร่างกายที่มั่นคงทรงตัวดี จะบาดเจ็บยากขึ้น	40
กระตุ้นลำไส้ “สมองที่ 2” ของมนุษย์	42
หลับสนิท ตื่นมาแล้วสดชื่น	44

ปลดแอกจากอาการปวดหลัง ปวดไหล่ที่เรื้อรังมานานปี

46

Column

แยกแยะว่าอาการปวดแบบไหนจึงควรไปหาหมอ

48

○ บทที่ 3

พื้นฐานการออกกำลังกายที่ควรทราบ

เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างน่าทึ่ง ไม่ว่าจะมิเชนส์ทางกีฬาหรือไม่!

50

ทำงานๆ ได้ที่บ้าน! แค่ใช้น้ำหนักตัวเองทำบอดีเวต ก็เท่ากับได้บริหารแกนกลางลำตัวแล้ว

52

พื้นฐานการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวคือการหายใจด้วยท้อง

54

ความสำคัญของการเหยียดยืด! สิ่งที่เราคิดไม่ได้สำหรับการบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

56

เปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำอยู่แล้วกลายเป็นสวิตช์ เพื่อให้ทำอย่างต่อเนื่องได้ง่ายขึ้น

58

Column

คุณเป็นแบบไหน คนที่ทำจนกลายเป็นนิสัยได้ VS คนที่ถอดใจกลางทาง

60

○ บทที่ 4

ถึงเวลาลงมือทำจริง! ออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของคุณมีแรงแค่ไหน

62

รู้จักกล้ามเนื้อ 4 มัดที่สำคัญสำหรับการเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

64

“ท่าที่ถูก” สำคัญกว่าจำนวนครั้ง

66

เริ่มจากสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 3 ท่า ท่าละ 3 นาทีก็ได้!

68

เริ่มจากสิ่งนี้! ฝึกหายใจด้วยท้องให้เชี่ยวชาญ

70

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดกันและหลัง

72

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดหลังและเอว

74

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดต้นขาด้านในและข้อสะโพก

76

มือใหม่เริ่มจากตรงนี้! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน

78

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อท้องแนวขวางขั้นต้น

80

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพกขั้นต้น

82

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อก้นขั้นต้น

84

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนลึกขั้นต้น

86

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อท้องแนวขวางขั้นกลาง

88

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพกขั้นกลาง

90

เริ่มเลย! ทำออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้ออกชั้นกลาง	92
เริ่มเลย! ทำออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนลึกชั้นกลาง	94
Column “ค่าเฉลี่ยจำนวนก้าวต่อวัน” ของประชากรในแต่ละจังหวัดของญี่ปุ่น	96

○ บทที่ 5

บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวกับทุกคนในครอบครัว

ผู้ใหญ่ทำได้ เด็กทำได้! มาเริ่มดูแลกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวกันเถอะ	98
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ทำได้ไม่ว่าจะผู้ใหญ่หรือเด็ก	100
ปกป้องเด็กๆ ไม่ให้บาดเจ็บหนักหรือขาโก่ง	102
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อเสริมสร้างร่างกายของเด็กๆ ให้แข็งแรง	104
ทำออกกำลังกายสำหรับเด็กชั้นต้น	
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อเสริมสร้างร่างกายของเด็กๆ ให้แข็งแรง	106
ทำออกกำลังกายสำหรับเด็กชั้นกลาง	
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อให้วิ่งได้เร็วขึ้น	108
ป้องกันผู้สูงอายุไม่ให้สมองเสื่อม ติดเตียง และหกล้ม	110
ร่างกายแข็งแรง ไม่บาดเจ็บ! ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางสำหรับผู้สูงวัยขั้นต้น	112
ร่างกายแข็งแรง ไม่บาดเจ็บ! ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางสำหรับผู้สูงวัยชั้นกลาง	114
ยกแขนยกขา ทำท่ากระชับเอว!	116
ดันอวัยวะภายในให้เข้าที่ ลดพุง!	118
สู้กับอาการปวดไหล่! ทำออกกำลัง VWT	120
ยืดหลังตรง บรรเทาอาการปวดหลัง!	122
วิธีเดินสุดเจ๋งเพื่อฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	124
บทส่งท้าย	126

บทที่ 1

**“แรงจากแกนกลางลำตัว”
ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง**

พอมแต่หุ่นไม่ดี เป็นเพราะแกนกลางลำตัวอ่อนแรง

บุคลิกไม่ดี เป็นสาเหตุของอาการปวดและแก่ก่อนวัย

เคยรู้สึกว่าคุณเองเสียโอกาสเพราะรูปร่างภายนอกบ้างไหม “อุตสาหกรรมน้ำหนักแล้ว แต่ดูไม่พอมเลย” “ดูแก่กว่าอายุจริง” “มักจะถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนมีดมน ไม่กระตือรือร้น” ปัญหาเหล่านี้แก้ได้พร้อมกันในคราวเดียว ซึ่งหัวใจหลักของเรื่องนี้อยู่ที่ “ทำยืน นั่ง เดิน” และ “กำลังจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” ที่ไว้คงท่าทางต่างๆ แค่นี้ก็ช่วยให้ตรง เปลี่ยนท่ายืน ท่า นั่ง ท่าเดินของตัวเองให้ดีขึ้น เพียงเท่านี้ ภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองก็จะดูดีขึ้นอย่างมาก

บางคนเวลาอยู่ต่อหน้าบุคคลสำคัญ หรือเวลาถ่ายรูปจะรักษามุขบุคลิกที่ดีไว้ได้ แต่เวลาจดจ่อกับงาน งานบ้าน หรือเวลาปล่อยตัวตามสบายแทบจะกลายเป็นคนละคนเลย หากไม่ใส่ใจท่าทางในเวลาปกติ สิ่งที่จะเสียไม่ได้มีแค่รูปลักษณ์ภายนอก แต่จะเสียสุขภาพด้วย สาเหตุของการปวดหลังหรือปวดไหล่ เกือบทั้งหมดอยู่ที่ท่าทางและการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เวลาที่พบว่าตัวเองเหนื่อยง่าย แม้นอนหลับพักผ่อนแล้วแต่ก็ไม่หายเหนื่อย ตื่นเข้ามาไม่สดชื่น ต้องสำรวจว่า ตัวเองทำไหล่ห่อเอาแต่ก้มหน้าหรือไม่ อิริยาบถต่างๆ เหล่านี้มีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับสุขภาพจิต และการชะลอวัย

ในขณะเดียวกัน คงมีคนที่ “แม้จะรู้ว่าการเคลื่อนไหวให้ถูกท่าเป็นเรื่องสำคัญ แต่ทำต่อเนื่องไม่ค่อยได้ พอรู้สึกตัวอีกทีก็กลับไปสู่ท่าที่สบายเสียแล้ว” อยู่เช่นกัน นั่นเป็นหลักฐานว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของคุณอ่อนแรง ก่อนอื่นให้ประเมินว่าตนเองมีท่าทางแบบไหน หาสาเหตุของปัญหาสุขภาพ และกลับมาเคลื่อนไหวให้ถูกท่ากันเถอะ

• ทำทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เสียสุขภาพ •

“ทำทาง” เป็นแก่นของทุกการเคลื่อนไหวของเรา ท่าที่เราทำเป็นปกติ ไม่คิดอะไร อาจเป็นต้นเหตุของโรค และอาการปวดตามร่างกายก็ได้



เวลามองจอคอมพิวเตอร์

หากมองแบบชะโงกหน้าเข้าไปมองจอ สายตาจะก้มต่ำ และทำให้หลังงอได้



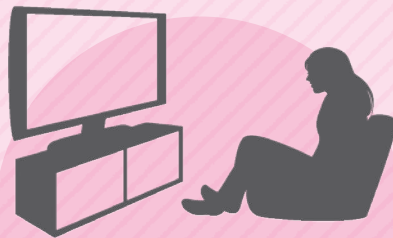
เวลาดูมือถือ

เมื่อจดจ่อกับเกมหรือโซเชียลมีเดีย ศีรษะจะก้มต่ำลง ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอล้า



เวลาล้างจาน

ถ้ายืนแบบไม่เกร็งท้อง ศีรษะจะยื่นมาด้านหน้า จนหลังค่อมหรือ “หลังแอ่น” ได้



เวลาดูโทรทัศน์

เมื่อนั่งดูโทรทัศน์บนโซฟานุ่มๆ เป็นเวลานาน หลังจะงอได้

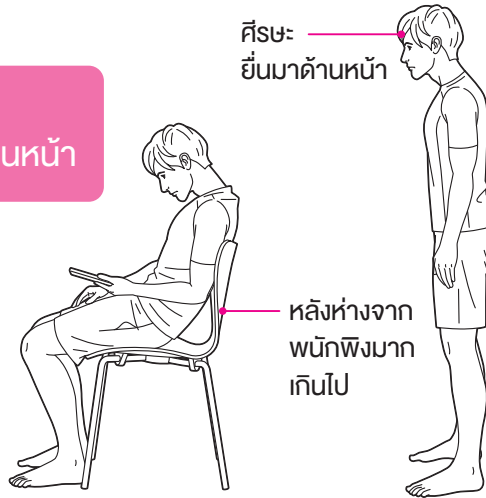
/ ลองสำรวจท่าทางของตัวเองในเวลาปกติดูนะ! \

คุณมีบุคลิกแบบไหน

ตัวอย่างท่าทาง 4 แบบที่คนทั่วไปมักจะทำ หากพบว่าตรงกับตัวเอง ให้ระวังไว้ด้วย ถ้าทำต่อเนื่องเพราะคิดว่าเป็นท่าที่สบาย อาจไม่สบายได้

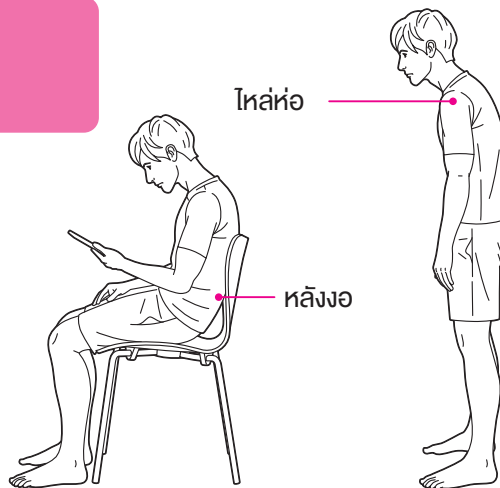
คอยื่น
ศีรษะโน้มมาด้านหน้า

→ ไปที่หน้า 14



หลังงุ้ม

→ ไปที่หน้า 16



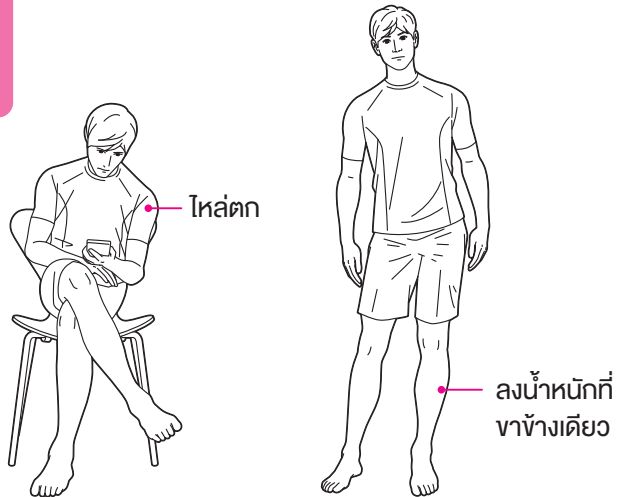
หลังแอ่น

→ ไปที่หน้า 18



ติดนิสัยชอบนั่งไขว่ห้าง

→ ไปที่หน้า 20



“การก้มหน้า” ท่าที่พบบ่อยในกลุ่มคนหนุ่มสาว

ประตูลูกอาการปวดหัว ปวดไหล่ หลังค่อม และปวดหลัง

เมื่อไลฟ์สไตล์เปลี่ยน ก็เกิดปัญหาสุขภาพที่ไม่เคยมีมาก่อน ท่าทางผิดธรรมชาติอย่าง “การก้มหน้า” ก็เป็นหนึ่งในนั้น สาเหตุหลักที่บุคลิกภาพเสียมักจะเป็นเพราะกล้ามเนื้ออ่อนแอ แต่การก้มหน้ามักพบได้บ่อยในกลุ่มหนุ่มสาวที่กล้ามเนื้อยังมีแรง

จากข้อมูลใน “รายงานสถานการณ์การใช้โทรศัพท์มือถือในสังคมญี่ปุ่นฉบับปี 2019” พบว่า มีนักเรียนชั้น ป.1 ที่ใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวันมากกว่า 50% และถ้าเป็นสถิติของนักเรียนชั้น ม.3 จะสูงถึง 90% เลยทีเดียว เมื่อจดจ่อกับเกม คลิป์วิดีโอ หรือโซเชียลเน็ตเวิร์ก ก็จะลืมเวลาและมักก้มมองจอเล็กๆ ในระยะใกล้ เมื่อดูจากท่าทางแล้วเหมือนกับศีรษะถูกน้ำหนักจ่อเล็กๆ ดูดให้ย่นไปด้านหน้า กล้ามเนื้อช่วงหลังคอดจะเหยียดตึงทำให้กล้ามเนื้อลำ ้วยหนุ่มสาวเป็นวัยที่กล้ามเนื้อยังมีแรง และมีความยืดหยุ่น ในช่วงแรกจึงแทบไม่มีใครที่รู้สึกปวดหรือรู้สึกไม่สบายเลย แต่ว่า หากทำท่าผิดธรรมชาติเช่นนี้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน กล้ามเนื้อจะเกร็งมากเกินไปจนตึงแข็ง หากเป็นหนักอาจจะคอเคล็ด หรือหมอนคอไม่ได้ นี่เป็นหนึ่งในสาเหตุที่เด็กประถมปวดหัวและปวดไหล่เพิ่มมากขึ้น

เมื่อก้มหน้า ความดันในช่องท้องจะอ่อนลง จนกลายเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง และหลังค่อมด้วย เมื่อสมดุร่างกายไม่ดี จะส่งผลต่อความสามารถทางกีฬาเช่นกัน เด็กๆ อาจพบว่าตัวเองฝีมือไม่พัฒนา หรือทำงานได้ไม่ดีทั้งที่ซ้อมอย่างหนัก โทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์เพิ่มความสะดวกสบาย และขาดไม่ได้ในชีวิตปัจจุบัน ดังนั้นเวลาใช้มือถือต้องระวังท่าทางของตัวเอง และใช้งานโทรศัพท์มือถืออย่างชาญฉลาด

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการก้มหน้า



เมื่อศีรษะยื่นมาด้านหน้า
กล้ามเนื้อบริเวณคอจะเกร็ง
ข้อต่อกระดูกจะแข็งขึ้น

เมื่ออยู่ในสภานี้นานๆ การ
ไหลเวียนเลือดจะแย่ลง ทำให้
ปวดไหล่หรือปวดหัวได้

เป็นสาเหตุของ

ปวดไหล่

นอนผิดท่า

ปวดหัว

เป็นต้น

ยิ่งอายุน้อย ยิ่งทำท่าก้มหน้าได้ง่าย



การก้มหน้าเป็นท่าที่เห็นได้บ่อย
ในกลุ่มคนหนุ่มสาวที่ใช้สมาร์ทโฟนเป็น
เวลานาน นอกจากนั้นคนหนุ่มสาวนับว่า
มีกล้ามเนื้อแข็งแรงกว่าวัยอื่น ดังนั้น แม้
ศีรษะจะยื่นออกไปด้านหน้า แต่ก็ยังมี
แรงพยุงไหว จึงคงท่าก้มหน้านี้ไปได้โดย
ปริยาย

“หลังค่อม” ท่าที่นำมาสู่โรคต่างๆ

ผลกระทบจากอาการอ่อนล้าเรื้อรังหรือภูมิคุ้มกันตกจะส่งผลไปทั่วร่างกาย

“หลังค่อม” ท่าที่ไม่ดีท่าหนึ่ง เวลาทำท่าเดิมนานๆ เช่น เวลาใช้โทรศัพท์มือถือถือหรือคอมพิวเตอร์ หลังมักจะงุ้มลง หากเวลาที่หลังงุ้มนานกว่าเวลาที่หลังตรง ร่างกายจะเข้าใจว่าหลังงุ้มสบายกว่า จนไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อท้องแนวขวางและกล้ามเนื้อหลังส่วนลึก ทำให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นค่อยๆ อ่อนแรงลง

หลังค่อมสร้างภาระให้ร่างกายมากกว่าที่มนุษย์คิด ศีรษะของมนุษย์มีน้ำหนักประมาณ 1 ใน 10 ของน้ำหนักตัว ถ้าเป็นคนที่หนัก 60 กิโลกรัม น้ำหนักของศีรษะจะอยู่ที่ประมาณ 5 - 6 กิโลกรัม เหมือนกับมีลูกโบว์ลิงหนักๆ เทนอยู่บนหัว ยิ่งหลังงุ้มมากเท่าไร คอและบ่ายิ่งต้องรับน้ำหนักมากขึ้นเท่านั้น จากงานวิจัยของนายเคนเนท หานราช (Dr.Kenneth Hanraj) ศัลยแพทย์สาขกระดูกสันหลังพบว่า หากศีรษะค่อมไปด้านหน้า 15 องศา กระดูกสันหลังส่วนคอจะรับน้ำหนักประมาณ 12 กิโลกรัม หากค่อม 60 องศา จะรับน้ำหนักถึงประมาณ 27 กิโลกรัม (ประมาณ 5 เท่าของน้ำหนักศีรษะ)

อวัยวะที่รองรับน้ำหนักศีรษะ เช่น กระดูกสันหลังส่วนคอ และกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า หลัง ถึงกับร้องโอดโอย ไม่เพียงแต่ทำให้เป็นโรคกระดูกคอตรง ปวดคอ ปวดไหล่ ข้อไหล่ติด ตาล้า ปวดเอว แต่ยังส่งผลไปทั่วร่างกาย เช่น ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวน อ่อนล้าเรื้อรัง หรือภูมิตกอีกด้วย ในกรณีผู้สูงอายุ มีโอกาสบาดเจ็บหรือพบภาวะอ่อนแอได้สูงขึ้น เพราะผู้สูงอายุออกกำลังกายได้น้อยลง อย่าคิดว่าแค่หลังค่อมเองไม่เป็นไรหรอก พยายามฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไว้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหากันเถอะ

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากหลังค่อม



หลังค่อมเป็นท่าที่บีบอัดร่างกายสร้างภาระให้อวัยวะต่างๆ ไม่ใช่แค่ตาหรือปวดไหล่ แต่ยังทำให้ปวดหลัง ท้องผูกและทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติรวนอีกด้วย

เป็นสาเหตุของ

ปวดไหล่

ปวดหลัง

ท้องผูก

เป็นต้น

น้ำหนักของศีรษะเท่ากับลูกโบว์ลิง 1 ลูก!

ศีรษะมนุษย์มีน้ำหนักประมาณ 10% ของน้ำหนักตัวมนุษย์ คนที่หนัก 60 กิโลกรัม ศีรษะจะหนักประมาณ 6 กิโลกรัม พอๆ กับลูกโบว์ลิง (ขนาด 13 ปอนด์) หากหลังค่อม จะเกิดภาระที่คอ บ่า หลังส่วนล่างเพิ่มจากน้ำหนักศีรษะในเวลาปกติหลายเท่า ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ

น้ำหนักศีรษะ = ประมาณ 10%
ของน้ำหนักตัว

หากเป็นคนหนัก 60 กิโลกรัม...
ศีรษะจะหนักประมาณ 6 กิโลกรัม
→ พอๆ กับลูกโบว์ลิง 1 ลูก!



“หลังแอ่น” ท่าที่ดูเหมือนจะดี แต่เป็นอันตราย

ต้นเหตุของอาการปวดหลังเรื้อรัง และทำให้บุคลิกภาพเสีย

ต้องระวังท่า “หลังแอ่น” ท่าที่เหมือนจะดี เพราะดูกลมสวย มีหลายคนทำท่านี้โดยไม่รู้ตัว แต่เราเช็กได้ง่ายๆ ว่าตัวเองกำลังหลังแอ่นอยู่รึเปล่า ด้วยการถอดรองเท้า ยืนหันหลังให้กำแพง ให้ส้นเท้าอยู่ห่างจากกำแพง แล้วให้ศีรษะ หลัง และสะโพกชิดกำแพง ถ้าระยะห่างระหว่างเอวกับกำแพงมีพอให้กำปั้นลอดผ่านได้แสดงว่าหลังแอ่น

ให้ลองจินตนาการว่า กระดูกเชิงกรานเป็น “ถังที่มีน้ำอยู่เต็ม” ถ้ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทำงานได้ดี ถังน้ำ (กระดูกเชิงกราน) จะรักษาระดับ น้ำจะไม่หกออกจากถัง ท่าหลังแอ่นเกิดจากกล้ามเนื้อที่เข้าพุงตึงน้ำอ่อนแรง ถังน้ำจึงเอนไปด้านหลังอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นแบบนี้วันๆ อยุ่ภายในที่มีกระดูกเชิงกรานล้นน้ำจะเอนมาด้านหลังตาม คล้ายกับเวลาน้ำหกจากถัง เมื่อกระดูกเชิงกรานเอนมาด้านหลัง ร่างกายจะพยายามรักษาสมดุลไม่ให้ตัวล้มไปด้านหลัง จึงเกิดเป็นท่าหลังแอ่นขึ้น นี่เป็นท่าที่ทำให้หลังช่วงล่างบาดเจ็บได้ง่าย และทำให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าต้องรับภาระเกินจำเป็น ถ้าคุณกำลังกลัวว่า “ไม่ได้ฉีดยาเสียหน่อย แต่กลับมีพุงยื่น” ให้สันนิษฐานว่าเป็นเพราะหลังแอ่น ยังมีสาเหตุซ้ำซ้อน เช่น กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่มีแรง กล้ามเนื้อด้านหลังลำตัวขาดความยืดหยุ่น ไส้สันสูงบ่อยๆ รูปร่างเปลี่ยนแปลงเพราะน้ำหนักสูงเกิน หรือตั้งครรภ์ จะยิ่งหลังแอ่นได้ง่าย นี่เป็นท่าที่ไม่ดีที่ควรแก้ไขก่อนจะเกิดปัญหา เช่น ปวดหลังเรื้อรัง บวม น้ำ หัวแม่เท้าเอียง เป็นต้น

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากหลังแอ่น



หลังช่วงล่างจะแอ่นจนสุด เป็นสาเหตุให้กระดูกเชิงกราน เบี้ยว ไม่เพียงทำให้ปวดหลัง ยัง ทำให้หน้าท้อมยื่นไปด้านหน้า ทำให้ดูเหมือนอ้วน

เป็นสาเหตุของ

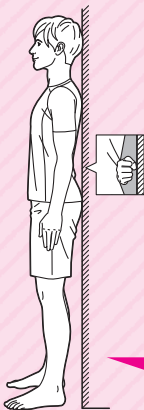
ปวดหลัง

ตัวบวม

พุงยื่น

เป็นต้น

วิธีเช็คว่หลังแอ่นหรือไม่



1. กอดรองเท้า ยืนหันหลังให้กำแพง

2. ให้ศีรษะ หลัง สะโพกชิดกำแพง

3. สอดกำปั้นเข้าไปในช่องระหว่างเอวกับกำแพง

ถ้าสอดกำปั้นเข้าไปได้แสดงว่าหลังแอ่น!
ยิ่งช่องกว้าง ยิ่งมีแนวโน้มว่าจะหลังแอ่น

“ไขว่ห้างสบายกว่า” เป็นสัญญาณว่าหลังคด

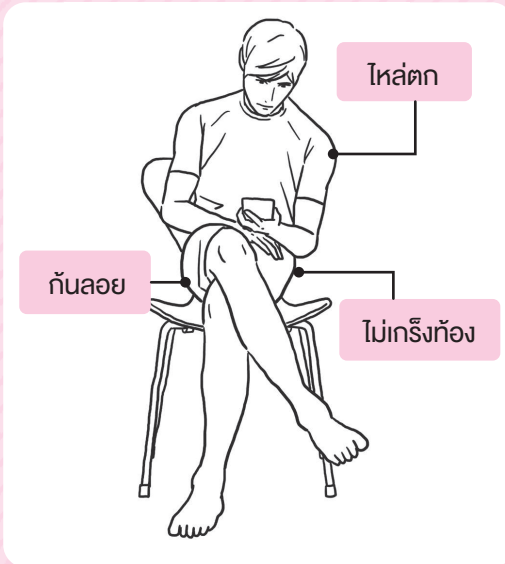
เล็กน้อยไม่ดี สร้างแกนของร่างกายที่ไม่คงอ

นิสัยหรือพฤติกรรมธรรมดาๆ ที่ทำให้แรงจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวลดลง หรือทำให้มีบุคลิกเสีย เช่น “สะพายกระเป๋าสะพายไหล่ที่ไหล่ข้างเดิมตลอด” “พอนั่งเก้าอี้แล้วจะนั่งไขว่ห้างทันที” นิสัยเหล่านี้เป็นต้นเหตุที่ทำให้ลำตัวคด นอกจากนั้นถ้ารู้สึกว่ “ถ้าไม่ไขว่ห้างจะลุกลุกกลน” หรือ “ไขว่ห้างแล้วสบายกว่า” เป็นไปได้ว่าลำตัวอาจคดแล้ว ซึ่งอาจเป็นเพราะระดับของกระดูกเชิงกรานทางซ้ายและขวาไม่เท่ากัน

เวลาไขว่ห้าง ขาที่อยู่ด้านบนสบายก็จริง แต่ศูนย์ถ่วงจะไปหนักที่ขาข้างที่อยู่ด้านล่าง ทำให้กล้ามเนื้อตรงกันถูกกดทับ กำลังของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นจะเสียสมดุล เวลาทำท่าอื่น นั่งเดินจะเบี่ยง กระดูกเชิงกรานจะค่อยๆ เอียงตาม เพราะกระดูกและกล้ามเนื้อเชื่อมต่อกัน และทำงานประสานกันทั่วทั้งร่างกาย ดังนั้นเมื่อพยายามจะพุงลำตัวส่วนบนหรือศีรษะหนักๆ ไว้ ทั้งที่กระดูกเชิงกรานเอียงจะส่งผลไปยังจุดอื่นในร่างกายด้วย ทำให้ความสูงของไหล่สองข้าง หรือความยาวของขาสองข้างไม่เท่ากัน เมื่อร่างกายเอียง จะก่อปัญหาสุขภาพต่างๆ ทั่วร่างกาย เช่น ทำให้อวัยวะต่างๆ ประสานงานกันไม่ได้ไม่ดี ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดเอว เป็นต้น ดังนั้นรีบเล็กน้อยนั่งไขว่ห้างกันเถาะ

กีฬาที่ใช้ร่างกายด้านซ้ายและขวาต่างกันมากๆ เช่น เบสบอล ฟุตบอล หรือเทนนิส นักกีฬา ก็จะมีปัญหาร่างกายด้านซ้ายและขวาไม่เท่ากันจนบาดเจ็บ ถ้ากล้ามเนื้อมัดลึกอ่อนแอกว่ากล้ามเนื้อมัดนอก จะทำให้ร่างกายเอียงหรือบาดเจ็บได้ง่าย การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว จะสร้างแกนในร่างกายที่ไม่คงอ นำไปสู่การป้องกันอาการบาดเจ็บและใช้งานร่างกายได้ดีขึ้น

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการนั่งไขว่ห้าง



การนั่งไขว่ห้างจะทำให้ร่างกายเสียสมดุลโดยไม่รู้ตัว เป็นสาเหตุทำให้กระดูกเชิงกรานเอียง ก้นย้อย ต้นขาใหญ่ รูปร่างไม่ดี หรือปวดหลังด้วย

เป็นสาเหตุของ

ปวดหลัง

ก้นย้อย

ขาใหญ่

เป็นต้น

แค่มองก็รู้ว่าบุคลิกเสีย!

เมื่อนั่งไขว่ห้าง กล้ามเนื้อก้นด้านที่ยกขึ้นมาด้านบนจะไม่ได้ใช้ เป็นสาเหตุของก้นย้อย ร่างกายต้องใช้งานกล้ามเนื้อต้นขามากขึ้น เพื่อเสริมกล้ามเนื้อก้นที่อ่อนแอ ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาใหญ่ขึ้น กลายเป็นวงจรรูปาทวิ นอกจากจะส่งผลเสียต่อกระดูกเชิงกราน และกระดูกสันหลังแล้ว ยังเป็นสาเหตุของโรคกระดูกสันหลังคดด้วย



ก้นย้อย!



ต้นขาใหญ่!



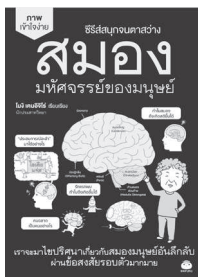
กระดูกสันหลังคด!

คุณหมอย่อยให้ **อ่านง่าย** ทำได้จริง **เข้าใจสุขภาพที่ดี** ในไม่กี่บรรทัด

ใหม่



ใหม่



เรื่องเล็กแต่ไม่ลับ **ไม่ยาก** อย่างที่คิด
มีหนังสือชุดนี้ เหมือนมี **หมอประจำบ้าน**

สำหรับ **คนรักสุขภาพ**

1. ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง คนใกล้ตัวเป็นพิษ เรื่องราวของชาวไซโคพาร
2. ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง จิตวิทยาคลินิก
3. ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง การนอนหลับ

*ชื่ออาจมีการเปลี่ยนแปลง

และ **ชื่นชอบปรัชญา**

1. ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง คัมภีร์พิชัยยุทธ์ซุนจื่อ
2. ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง สามก๊ก

*ชื่ออาจมีการเปลี่ยนแปลง

แล้วพบกัน **เร็วๆ นี้**



สุภาพใจ
เพื่อชีวิตและจิตใจ



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

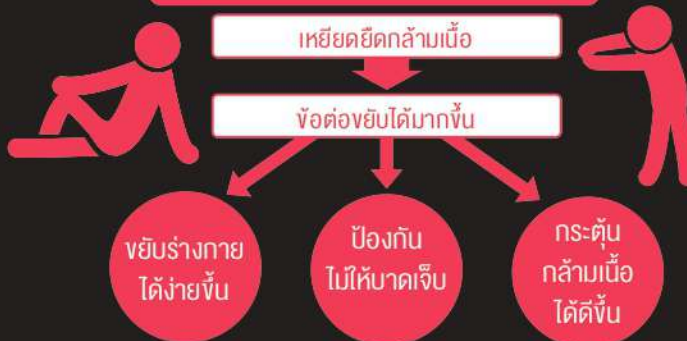
ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สบุกจนตาสว่าง เรื่องราวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

• ถ้าแกนกลางลำตัวดี คุณภาพการนอนก็จะดีขึ้น! •



• ความสำคัญของการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ •



BA0073 สุนภาพ



สุนภาพใจ f ๒ SukhapajaiPUB



ทดลองอ่าน



www.booktime.co.th



@booktime