

វិធីការការពារកុំឲ្យខូចចង្កេះគឺចាប់ផ្តើមអំពីការរៀបចំគម្រោងការពារ

Back Pain Prevention Should Start With a plan

WUML

11/25/07

សមាគមន៍ជាតិសំរាប់គ្រូបង្រៀនកីឡានៃសហរដ្ឋ, U.S. National Athletic Trainers' Association បានផ្តល់វិធីជួយសំរាលចង្កេះចំនួន 10 ខ ដើម្បីការពារកុំឲ្យខូចចង្កេះ ជាពិសេសនៅក្នុងកំឡុងពេលរដូវបុណ្យ ដែលជាពេលមានការតានតឹងហត់ឆ្អើយខ្លាំង ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

យោលទៅតាមលោក Darrell Barnes គ្រូបង្ហាត់កីឡា នៃមណ្ឌល St. Vincent Sports Performance Center នៅ ទីក្រុង Indianapolis រដ្ឋ Indiana មានប្រសាសន៍ថា រាងកាយរបស់មនុស្សយើង ជាម៉ាស៊ីនមួយយ៉ាងប្រណិត ដែលអាចទ្រាំទ្រនឹងការលំបាក ផ្សេងៗបាន ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការលំបាកទាំងនេះ មានដូចជា ការឈរឬដើរពុំត្រង់ខ្លួន, ការដែលរាងកាយកំរើកឬធ្វើកាយវិការខុសទំនង, ឬ សម្បី តែការធ្វើកិច្ចការដែលត្រូវអង្គុយច្រើន ក៏អាចបណ្តាលឲ្យខូចចង្កេះ ឬមានការឈឺចុកចាប់ បានដែរ។ ភាពពិការដោយសារខូចចង្កេះ ជាកត្តាទីពីរ ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សត្រូវខានទៅបំពេញការងារ បន្ទាប់ពីរោគគ្រុនផ្តាសាយមក។

យោលទៅតាម មូនីធីខាងផ្នែកអ្នកកីឡា, Athletis Foundation, ដែលអាចមានការឈឺចង្កេះចំពោះមនុស្សពេញវ័យចំនួន 80% ក្នុងមួយជីវិតរបស់គេមិនខាន។ ក្នុងមួយឆ្នាំៗ ប្រជាជននៅសហរដ្ឋបាន ចំណាយថវិការចំនួនប្រហែល 24 កោត (24 billion) ដុល្លារ សំរាប់ព្យាបាលការឈឺចុកចាប់, រីង, ខូច ចង្កេះ ដែលធ្វើអ្វីពុំកិត។

លំដាប់តទៅនេះជា វិធីទាំង 10 ខ ដែលសំរាប់ជួយសំរាល ឬការពារកុំឲ្យឈឺ/ខូចចង្កេះ៖

- សូមខ្សោយបំបាត់ការប្រើប្រាស់ និងកែទម្រង់រាងកាយ ដូចជា ការឈរពុំត្រង់ខ្លួន, ការលើកវត្ថុអ្វីមួយដោយពុំត្រូវរបៀប, ឬការមានសាច់ដុំទន់ខ្សោយឬ រីងសរសៃ, ការខំលើកវត្ថុអ្វីមួយហួសកម្រិត, ការចេះរបៀបលើករបស់ដើម្បីកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់, ការយូរបស់ស្រាលៗ, និងការដាក់វ៉ាលីខោអាវក្នុងរទេះរុញ នៅពេលណាដែលវាមានទម្ងន់ធ្ងន់ពេក។
- បង្កើនកំឡាំងសាច់ដុំ ដោយហាត់វាយតសរសៃ—ដូចជាហាត់ Yogi, Tai Chi, ហែលទឹក ឬ ហាត់ Pilates—ដែលពង្រឹងកម្លាំងឆ្អឹងខ្លាំង។
- សូមបង្កើន កម្លាំងដងខ្លួន ដោយហាត់ប្រាណទូទាំងរាងកាយ។ ជាពិសេសត្រង់សាច់ដុំពោះ, ខ្នង, ចង្កេះ, និងត្រគាក។ ជាបន្ថែម ការពង្រឹងសាច់ដុំជើងនិងស្មាឲ្យមាំ អាច

ជួយឲ្យលោកអ្នកមានលទ្ធភាពលើកវត្តអ្វីមួយ ដោយពុំបាច់ខំប្រឹងខ្លាំងពេក ឬដោយពុំធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

- សូមហាត់ Aerobic ដូចជាដើរ, ហែលទឹកឬរត់ យ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបានក្នុងរយៈពេល 20 នាទី បីដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ វិធីហាត់ប្រាណប្រភេទនេះ អាចជួយពង្រឹងកម្លាំងសាច់ និងប្រព័ន្ធបេះដួងឲ្យបានមាំមាំ, ឲ្យឈាមរត់បានល្អនៅតាមឆ្អឹងខ្នង, និងជួយបន្ថយការ តឹងតែងផ្លូវកាយ ផ្សេងៗផង។
- សូមមេត្តាហាត់ឈរ ឲ្យបានត្រង់ខ្លួន ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន សូមកុំអង្គុយ នៅមួយ កន្លែងយូរពេក។ សាកងើបឈរ ក្នុងរយៈពេល 15 ឬ 30 នាទីម្តង ហើយដើរចុះឡើង ឬពត់ខ្លួន ពត់ប្រាណ។ នៅពេលដែលលោកអ្នកអង្គុយ សូមអង្គុយ ដោយដាក់ជង្គង់ និងត្រគាត ឲ្យចំទិសគ្នា ហើយប្រើកៅអីដែលមានបង្អែកត្រឹមត្រូវ។
- នៅពេលឈរ ងាកក្បាលឲ្យត្រង់ទៅមុខ ហើយដាក់ស្មាឲ្យត្រង់ កុំបញ្ជិត, ពឹងដើមទ្រូង, រក្សាសរសៃពោះឲ្យរឹង។ សូមកុំឈរ ជំហិរតែមួយដដែលយូរពេក។ នៅពេលត្រូវការ រុញឬទាញអ្វីមួយ សូមប្រើជើងរបស់លោកអ្នកឆ្អឹងខ្នង។
- នៅពេលត្រូវលើករបស់អ្វីមួយ ដែលទាបជាងចង្កេះ សូមឈរកន្លែកជើង ហើយ សម្រុតជង្គង់ខ្លួន ម្តងបន្តិចៗ ដោយបត់ចង្កេះនិងជង្គង់។ ពង្រឹងសរសៃពោះ ហើយទប់ ឆ្អឹងខ្នងឲ្យត្រង់ ដោយកុំឲ្យវាកោងឬបត់។ នៅពេលយួររបស់អ្វីមួយដែលធ្ងន់ សូមយួរ វាជិតជង្គង់ខ្លួន ហើយកុំយួរតែមួយខាងៗ។
- សូមទទួលទានដំណែក នៅលើគ្រែដែលមានពួកវីង ហើយដែលពុំមានសរសៃរូបត ធ្លាក់ឬបាក់ គឺសូមទទួលទានដំណែកទៅតាមរបៀប ដែលអនុញ្ញាតឲ្យលោកអ្នក រក្សា ឆ្អឹងខ្នងបត់បែនទៅតាមទំនងធម្មជាតិ។
- មុននឹងចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណ សូមហាត់ឲ្យយឺតសរសៃសិន ពីព្រោះការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ អាចជួយឲ្យសាច់ដុំមានកំដៅក្តៅ ហើយការពារកុំឲ្យវាមានគ្រោះថ្នាក់ផង
- សូមរក្សារបៀបរបរនៅដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អ ដោយកុំឲ្យមានរាងកាយ ធាត់ពេក និងកុំទទួលទានបារី។ ការធាត់ហួសកំរិត និងការទទួលទានបារីអាច បណ្តាលឲ្យ លោកអ្នកឆាប់ឈឺចង្កេះ បាន។

សូមបញ្ជាក់ថា យោបល់ទាំង 10 ខ នេះផ្តល់ឡើង ដោយសមាគមន៍ជាតិសំរាប់គ្រូបង្រៀន កីឡានៃសហរដ្ឋ, U.S. National Athletic Trainers' Association .

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីរបៀបការពារកុំឲ្យឈឺ/ខូចចង្កេះ សូមមេត្តាអានវិបសែររបស់ វិទ្យាស្ថានជាតិផ្នែកខាងសុខភាពនៃសហរដ្ឋ, U.S. National Institute of Health ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.newsinhealth.nih.gov ។

<http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?docID=610094>