การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนรถ

ช่วงวันหยุดยาวเทศกาลทีไร ถนนหนทางเส้นหลัก ๆ ในต่างจังหวัดที่จะพาไปสู่สถานท่องเที่ยวนั้นช่างติดขัดสาหัสเสียจริง ๆ ทำเอาคนขับรถเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว อ่อนเพลียเอาได้ง่าย ๆ และทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมีสูงขึ้นไปด้วย แต่ถ้าไม่อยากให้ทริปท่องเที่ยวช่วงวันหยุดยาวหมดสนุก ลองมาดูข้อมูลดี ๆ จากกรมอนามัยที่ให้คำแนะนำนักท่องเที่ยวที่ขับรถยนต์ทางไกลกันเลย

ป้องกันปวดหลัง ด้วยการปรับเบาะนั่ง

เพื่อไม่ให้ปวดหลังและเมื่อยล้า ต้องเริ่มจากการปรับเบาะที่นั่งคนขับก่อน ด้วยการเลื่อนเบาะที่นั่งให้อยู่ในระดับเหมาะสมกับตนเอง หลังพิงพนักพอดี ไม่ควรนั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลังโค้ง พิงพนักไม่ได้ หรือพิงได้แต่เวลาขับต้องเหยียดแขนและเข่ามากขึ้น จนกลายเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลัง ซึ่งหากมีอาการปวดหลังเป็นเวลานานและไม่มีการดูแลป้องกันอย่างถูกวิธีแล้ว อาจทำให้เสี่ยงปวดหลังถาวรได้

ข้อแนะนำเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง

1. เตรียมร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอก่อนเดินทาง งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดยาแก้แพ้ที่ทำให้ง่วงนอน
2. ตรวจสภาพรถก่อนเดินทาง ได้แก่ ลมยาง เบรก น้ำมันเครื่อง ระบบไฟ เป็นต้น
3. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางไกล ได้แก่ แว่นตากันแดด ผ้าเย็น น้ำดื่ม สะอาด แผนที่อุปกรณ์นำทาง เป็นต้น

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อง่ายๆในรถ (กรณีผู้ขับขี่ควรจอดรถให้หยุดสนิท)

1.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้า

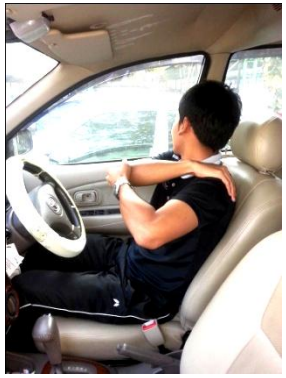
หงายฝ่ามือซ้ายยกแขนเหยียดตึงระดับไหล่ ใช้มือขวาจับที่ฝ่ามือซ้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง

คว่ำฝ่ามือซ้ายยกแขนเหยียดตึงระดับไหล่ ใช้มือขวาจับที่หลังมือซ้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่าและไหล่

มือซ้ายจับไหล่ขวา ยกศอกขนานกับพื้นใช้มือขวาจับศอกซ้ายดึงเข้าหาตัวเอง แล้วบิดคอมาทางด้านซ้าย ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง



4.บริหารหัวไหล่

ยกไหล่หมุนไปข้างหน้า 5-10 ครั้ง แล้วหมุนไหล่กลับไปด้านหลัง 5-10 ครั้ง

5.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและลำตัว

นั่งหลังตรง มือขวาและซ้ายเอื้อมไปจับพนักพิงด้านซ้ายแล้วบิดตัวไปทางด้านซ้ายโดยใช้มือช่วยในการบิด ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

6.บริหารเท้า

นั่งเหยียดขาออกไปด้านหน้า ยกเท้าให้ลอยขึ้นพ้นพื้น จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ทำ 5 ครั้งแล้วสลับข้างซ้าย-ขวา จะช่วยคลายเมื่อยได้

กรมอนามัย ส่งเสริมสุขภาพคนไทย

ปลอดภัยในการเดินทาง

เรียบเรียงโดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย

กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข