

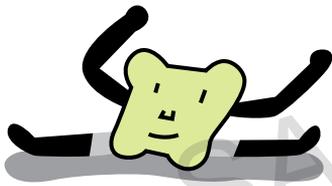
SAMPLE

SAM

LE

SAMPLE

SI



MPLE

SAMPLE

ชื่อหนังสือ : ขยับแค่วันละนิด พิชิตปัญหาสุขภาพ

ผู้เขียน : วาดานาเบะ โนบุโกะ

ผู้แปล : สุธีรา คุรุคำรพ

KOTSUBAN MENTE - YUGAMI WO KAISHO! written by Nobuko Watanabe

Copyright © 2007 by Nobuko Watanabe. All rights reserved.

Originally published in Japan by Nikkei Business Publications, Inc.

Thai translation rights arranged with Nikkei Business Publications, Inc.

through Tuttle-Mori Agency, Inc.

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2558

พิมพ์ครั้งที่ 2 มีนาคม 2563

ราคา 150 บาท

ISBN 978-616-403-082-4



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

#### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

โนบุโกะ, วาดานาเบะ.

ขยับแค่วันละนิด พิชิตปัญหาสุขภาพ.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง,  
2563. 120 หน้า.

1. การออกกำลังกาย. 2. กายบริหาร. I. สุธีรา คุรุคำรพ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.71

ISBN 978-616-403-082-4

**บรรณาธิการที่ปรึกษา** กฤษณาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

**บรรณาธิการบริหาร** สานุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

**บรรณาธิการ** อิศวเรศ ตโมณฑุ

**พิสูจน์อักษร** จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์รณรงค์

**ออกแบบปก** ลักขณา โกรธาภรณ์

**ศิลปกรรม** ปิยฤทธิ ปัญจธรรมวิทย์

#### จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 [www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com)

freemindbook **LINE@** : freemindbook

#### พิมพ์ที่

บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2879-9154 โทรสาร 0-2879-9153

#### จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถ.บางกรวย-จตุรรม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9544 [www.naiin.com](http://www.naiin.com)

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)

ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม  
และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

## คำนำสำนักพิมพ์

ไม่เพียงใบหน้าที่สวยงามได้รูป ผิวพรรณที่กระชับเต่งตึง จะเป็นสิ่งที่สาว ๆ ปรารถนาและให้ความสำคัญ อีกสิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ก็คือเรื่อง สุขภาพและบุคลิกภาพ

ร่างกายที่ดูไม่สมส่วน ช่วงบนเล็ก ช่วงล่างใหญ่ ลดน้ำหนักอย่างไรก็รู้สึก เหมือนว่ายังอ้วนอยู่ รู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่าง ขาโก่ง บุคลิกภาพไม่ดี ปวดท้อง ประจำเดือน ท้องผูก ฯลฯ ปัญหายอดฮิตสำหรับผู้หญิงยุคนี้ที่หลายต่อหลายคน ลองแก้ปัญหามาแล้วทุกรูปแบบแต่ก็ยังไม่สำเร็จ จนหลายคนท้อแท้ใจและ ยอมรับสภาพร่างกายเช่นนั้นไป

ทว่าเราสามารถแก้ที่ต้นตอของปัญหาเหล่านั้นได้ง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง ถ้าเช่นนั้นแล้ว ต้นตอของปัญหาเหล่านี้คืออะไรล่ะ

พันธุกรรม? อาหารการกิน? ...คำตอบเป็นสิ่งที่หลายคนคิดไม่ถึงกันเลย ที่เดียว เพราะมันคือ... กระดูกเชิงกราน!

หนังสือ **“ขยับแค่วันละนิด พิชิตปัญหาสุขภาพ”** ในมือคุณเล่มนี้ จะตอบทุกข้อสงสัยอย่างกระจ่างใจ ด้วยประสบการณ์การเป็นนางพยาบาล ผดุงครรภ์หลายปีของคุณวาตานาเบะ โนบุโกะ หรือที่หลายคนเรียกว่า อาจารย์วาตานาเบะ ที่ได้พบกับปัญหาสุขภาพหลากหลาย ทั้งอาการที่ดู จะเป็นเรื่องเล็กน้อยอย่างอาการปวดประจำเดือน ปวดหลัง ปวดเอว อาการท้องผูก ไปจนถึงปัญหาใหญ่โตที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต อย่างปัญหาเกี่ยวกับมดลูกและการตั้งครรภ์ โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับ

เส้นประสาท โรคภาวะกระดูกเสื่อม ฯลฯ ซึ่งตลอดเวลาที่ผู้เขียนได้ทำการ ศึกษา รักษาคนไข้ จึงพบว่าต้นเหตุของอาการเจ็บป่วยเหล่านั้นมาจาก “กระดูกเชิงกราน” อวัยวะส่วนที่เราแทบจะไม่เคยใส่ใจหรือใครจะใส่ใจมันสักเท่าไร

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมที่มาของปัญหามากมายที่สาว ๆ พบเจอ บังคับ เชื่อมโยงว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และเนื่องจากการรักษาที่ปลายเหตุไม่อาจทำให้ อาการของโรคหายขาดได้ ผู้เขียนจึงได้ให้คำแนะนำและวิธีการดูแลสุขภาพ “กระดูกเชิงกราน” ด้วยท่าบริหารร่างกายแบบง่ายๆ และการกระชับกระดูก เชิงกราน ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ดังกล่าวได้อย่างอยู่หมัด

...เพื่อให้คุณสวยสมส่วน สุขภาพดีและแข็งแรง กว่าที่เคยเป็นมา

สำนักพิมพ์ปริมาต์

## สารบัญ

บทที่ 1 ที่ส่วนล่างดูอ้วนนะ	13
เป็นเพราะกระดูกเชิงกรานคลายตัวอย่างไรล่ะ!	
ลองดูสิว่า กระดูกเชิงกรานของคุณคลายตัวหรือเปล่า	14
รอบสะโพกของสาว ๆ แปรก ๆ ไปนะ	16
<input type="checkbox"/> ทั้ง ๆ ที่ลดน้ำหนักแล้วนะ แต่ช่วงล่างก็ยังไม่เล็กลง	
<b>column</b> กระดูกเชิงกรานผิดปกติเป็นอย่างไร	18
<input type="checkbox"/> “ร่างกายที่ขาดการบริหาร” ทำให้กระดูกเชิงกรานคลายตัวได้	20
<input type="checkbox"/> ประจำเดือนมาไม่ตรงเวลา ท้องผูก ริดสีดวง...	22
ปัญหากระดูกเชิงกราน ทำให้เกิดความบกพร่อง	
มารัดกระดูกเชิงกรานกันเถอะ	23
พอรัดกระดูกเชิงกรานแล้วรู้สึกดีจังเลย!	24
<input type="checkbox"/> ใช้ของที่มิในบ้านมาลองรัดกระดูกเชิงกรานกันเถอะ	
<input type="checkbox"/> มาปรับทิศทางมารัดให้เหมาะสมกันเถอะ	26
<input type="checkbox"/> เมื่อรู้สึกว่าตัวเบาขึ้น ก็ทำให้อยากเดินมากขึ้น	26
<b>column</b> การรัดกระดูกเชิงกรานช่วยลดความเสี่ยง	28
ของการคลอดก่อนกำหนดได้	
<input type="checkbox"/> การออกกำลังกายที่ส่วนล่างจะช่วยเพิ่มผลลัพธ์	29
ในการยกอวัยวะภายในให้เลื่อนขึ้น	

บทที่ 2 แก้อาการที่โกงให้เร็วตรงด้วยการดูแลรักษา	31
กระดูกเชิงกราน	
กระดูกเชิงกรานส่วนล่างที่แผ่อกทำให้ขาโกงเป็นรูปตัวโอ	32
<input type="checkbox"/> ร่างกายส่วนล่างที่ดูอ้วนกับขาที่โกงเป็นรูปตัวโอ นั้น มีความสัมพันธ์กันหรือไม่	
อ๊ะ! กระดูกเชิงกรานที่หลวมมีผลให้หัวเข่าทั้งสองข้างไม่ติดกัน	33
ขาที่โกงเป็นรูปตัวโอ! แปรกจัง!!	
<input type="checkbox"/> คนที่ขาโกงเป็นรูปตัวโอ นั้น ขาจะใหญ่และสะโพกก็จะดูห้อยลง	34
<input type="checkbox"/> เราสามารถเช็กได้ว่าขาที่เป็นรูปตัวโอ มีสาเหตุมาจากอะไร	35
<input type="checkbox"/> วางใจเถอะ! ขาโกงเป็นรูปตัวโอของสาว ๆ นะแก้ง่าย	36
<b>บันทึก</b> แก้อาการขาโกงให้เร็วเล็กได้ ด้วยการรัดกระดูกเชิงกราน	37
มารัดกระดูกเชิงกราน แก้อาการขาโกงกันเถอะ	38
<input type="checkbox"/> กรณีที่ขาโกงให้รัดสองจุด คือ ตรงกระดูกเชิงกรานกับหัวเข่า	
<b>column</b> “วิธีการบริหารร่างกาย	41
และบำบัดรูปทรงของกล้ามเนื้อ” คืออะไร	
“วิธีการบริหารร่างกายและบำบัดรูปทรงของกล้ามเนื้อ”	42
ได้เวลาเปิดตัวแล้ว!	
<input type="checkbox"/> การบริหารร่างกายในขณะที่กระดูกเชิงกราน กำลังล้าหรือเหนื่อยอ่อนอยู่ คือ “การบริหารร่างกายแบบจิ้งจก”	
<input type="checkbox"/> ทำเข้า-เย็นต่อเนื่องกัน ขาที่ใหญ่และโกงก็จะเปลี่ยนไป!	44
<b>บันทึก</b> คลอดก่อนกำหนดอย่างปลอดภัย	46
ด้วยการใช้เข็มขัดโทโกะจัง	
แนะนำวิธีอุ้มลูกและการจัดกระดูก/กล้ามเนื้อของทารก	

บทที่ 3 ท้องผูก ริดสีดวงทวาร การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ แก้ไขได้โดยทำให้กระดูกเชิงกรานอ่อนตัวลง	47	หน้าเสียดายที่ทำนองย่อง ๆ (Squat) ได้หายไปเสียแล้ว	68
ปัญหาบริเวณอวัยวะช่วงล่างกำลังเพิ่มขึ้น	48	□ การนั่งแบบกอดเข่าทั้งสองข้าง ทำให้กระดูกเหนือก้นกบเสียหายได้	
□ หากเกิดปัญหานี้กับผู้หญิงที่ตั้งครรภ์หรือผู้หญิงที่เคยคลอดบุตร อาการจะรุนแรงกว่าผู้หญิงปกติทั่วไป		□ การกู่พื้นเป็นการสร้างกระดูกสันหลังให้โค้งสวยงาม	70
กระดูกสันหลังของคุณ มันตรงและแข็งทื่อหรือไม่	50	<b>บันทึก</b> เรื่องน่าตกใจจากปัญหากระดูกเชิงกราน! กระดูกสันหลังของฉันทันเหมือนกับ “สเตโกซอรัส”	72
□ “กระดูกสันหลังตรง หน้าอกบาง ราบ”	52		
เป็นต้นตอที่รุนแรงของปัญหาบริเวณอวัยวะช่วงล่าง			
มาทำให้กระดูกสันหลังอ่อนตัวกันเถอะ	54		
□ ปลดปล่อยร่างกายตามสบาย~ ผ่อนคลายกระดูกสันหลัง “ม้วนตัว แล้วหายใจเข้าลึก ๆ”			
□ การเคลื่อนไหวแบบซูลูโม จะช่วยยกอวัยวะภายใน ที่ห้อยลงให้กลับขึ้นมาได้!	57		
การเรียนรู้จากซูลูโม! กายบริหารทั้ง 3 ท่า เพื่อฝึกกล้ามเนื้อบริเวณ รอบ ๆ กระดูกเชิงกรานให้แข็งแรง	58		
		<b>บทที่ 5 การที่กระดูกเชิงกรานผิดรูปทรง ทำให้ปวดท้องประจำเดือนรุนแรงขึ้น</b>	73
		กระดูกกระเบนเหน็บของคุณยื่นออกมาอยู่หรือไม่	74
		เมื่อกระดูกเชิงกรานผิดรูป ความเจ็บปวดก็รุนแรงขึ้น	76
		□ กระดูกกระเบนเหน็บเป็นกุ่มเง	
		ที่ทำให้เกิดอาการปวดท้องประจำเดือน	
		□ เมื่อกระดูกกระเบนเหน็บยื่นออกมา ทำให้เส้นเอ็นตึงและเจ็บปวด	78
		□ กระดูกกระเบนเหน็บที่ผิดรูปจะทำให้มดลูกแข็งและเล็ก จนไม่สามารถตั้งครรภ์ได้	80
		□ วิธีง่าย ๆ ในการดูแลอาการปวดท้องประจำเดือน ให้เกิดประสิทธิผลโดยทันที	82
		□ “การบริหารร่างกายแบบการดึงและผลักหัวเข่า” ทำให้มดลูกนุ่มและฟูขึ้น!	84
		ในระหว่างที่มีประจำเดือนก็ทำได้! โดยการบริหารร่างกายแบบ “การดึงสะโพกขึ้นและผลักหัวเข่า”	85
		□ แค้เขย่ากระดูกเชิงกรานที่กึ่งขลุกขลัก ก็ช่วยรักษากระดูกเชิงกรานที่บิดเบี้ยวได้	86
		การฝึกยืดหรือฝึกขา จะทำให้กระดูกเชิงกรานแตก!	88
<b>บทที่ 4 มาหาต้นตอของความบิดเบี้ยวโยเยกัน!</b> ความบิดเบี้ยวโยเยมีผลมาจากตอนช่วงวัยเด็ก	59		
□ “กระดูกสันหลังที่ทำที่บ้านไซไม่ได้” แสดงว่าสภาพร่างกายโดยกำเนิดนั้นไม่ดี	60		
“การทำที่บ้านไซอย่างสวยงาม” ที่ดูเหมือนว่าสามารถทำได้ แต่จริง ๆ แล้วคือทำไม่ได้	62		
□ เมื่อแรกเกิดกระดูกสันหลังจะเป็นรูปตัว C เมื่อผ่านไปหนึ่งปี จะกลายเป็นรูปตัว S	64		
□ เสียงร้องไห้งอแงของเด็กนั้น คือการบอกว่าเขาปวดเมื่อยไหล่ คอ หรือเปล่านะ	66		

**บทที่ 6 การยืดสะโพกให้ตึง สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดเอวได้** 89

**คุณหนึ่งพบเพียบหรือหนึ่งไขว่ห้างประจำจนเป็นนิสัยหรือเปล่า** 90

□ โดยส่วนใหญ่แล้วสาเหตุของอาการปวดเอวของผู้หญิงนั้น

เกิดจากกระดูกเชิงกราน

□ กระดูกกระเบนเหน็บที่บิดเบี้ยวผิดปกติ ทำให้เกิดอาการปวดเอว 92

□ ถ้าใส่ชุดคอร์เซตมากๆ ก็จะทำให้กระดูกเชิงกรานหลวมได้ 93

□ การบริหารร่างกายแบบ “Miracle Therapy” 95

โดยการยืดขาและสะโพก ได้ผลทันตาเห็น!

**column การดูแลทุก ๆ ส่วนของขาและสะโพก** 96

**ด้วย “Miracle Therapy”**

□ บริหารร่างกายแบบ “การเอนทั้งหัวเข่า” ควบคู่กับ “การดึงสะโพกขึ้น” 98

และผลักหัวเข่า” ก็จะเพอร์เฟกต์!

□ การบริหารร่างกาย คุณภาพสำคัญกว่าจำนวน 100

ยังมีสมาธิยิ่งได้ประสิทธิภาพ

**บทที่ 7 ความไวต่ออากาศหนาวและความบวมของนิ้วเท้า** 101

**สามารถรักษาให้หายได้**

**สามารถใช้นิ้วเท้าเล่นเป่าขลุ่ยได้หรือไม่** 102

**เมื่อทำให้เท้าที่จับตัวกันจนแข็งเป็นก้อนให้นุ่มขึ้นได้** 104

**ก็ช่วยบรรเทาอาการไวต่อความหนาวเย็นได้**

□ เท้าที่มีลักษณะหน้าเท้าแคบและหลังเท้าปูดนูนขึ้นมา

เป็น “เท้าที่ไวต่อความหนาวเย็น”

□ นิ้วเท้าหรือข้อเท้าที่เมื่อยล้าและมีอาการบวม 106

จะทำให้อาการไวต่อความหนาวเย็นรุนแรงมากขึ้น

□ ค่อยๆ เปิดนิ้วเท้าออกอย่างช้าๆ จะทำให้เท้าอุ่นสบาย 108

□ อาการบวมพองเป็นสัญญาณ SOS ของร่างกายที่บิดเบี้ยวผิดปกติ 110

และเมื่อยล้า อ่อนล้า

**“การพันขาเป็นเกลียว” ให้ผลลัพธ์และประสิทธิภาพที่ดีมาก!** 112

□ ทำให้อุ่นและลดความบวมลง เท่าจะสบายมากขึ้น

□ ความรุนแรงของความไวต่อความหนาวเย็น 115

คือเทคนิคการปรับการบริหารร่างกาย

บทส่งท้าย 116

ประวัติผู้เขียน 118



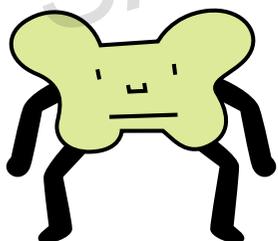
บทที่ 1

ที่ส่วนล่างดูอ้วนนะ เป็นเพราะ  
กระดูกเชิงกรานคลายตัวอย่างไรล่ะ!



ลองดูสิว่า กระดุกเชิงกรานของคุณ  
คลายตัวหรือเปล่า

วิธีตรวจสอบว่ากระดุกเชิงกรานของคุณ  
คลายตัวหรือเป็นปกติ สามารถทำได้  
ง่ายๆ ด้วยการวัดรอบสะโพกในท่านอนราบ  
ลงกับพื้นและในท่ายืนแล้วนำมาเปรียบเทียบ  
กัน ถ้าต่างกัน 5 ซม. ขึ้นไป ก็คงต้องเจอก  
ไบแดง!



**CHECK!**

ถ้ากระดุกเชิงกรานหลวมสะก๊ อวัยวะภายในก็  
จะเลื่อนห้อยลงด้านล่างด้วยนะ!

ความแตกต่างของขนาดรอบสะโพกที่วัดในท่า  
ยืนกับท่านอนนั้น ทำให้ทราบสภาพความหลวมของ  
กระดุกเชิงกรานได้

ถ่ายกระดุกเชิงกรานให้อยู่ตำแหน่งสูง



อยู่ในท่ายืน สันเท้าทั้งสอง  
ข้างวางในระดับเดียวกัน วัด  
สะโพกบริเวณเดิมกับในท่า  
นอน เพื่อให้สายวัดเลื่อน  
จากตำแหน่ง ใช้สกอตเทป  
ยึดให้อยู่ที่ตำแหน่งเดิมจะ  
ง่ายขึ้น ถ้าขนาดของสะโพก  
ในท่านอนและท่ายืน มี  
ค ว า ม  
แตกต่างกันมาก แสดงว่า  
กระดุกเชิงกรานมีการขยาย  
ออก และอวัยวะภายใน  
เลื่อนลงมาด้านล่างอีกด้วย



นอนราบลงกับพื้น ยกส่วน  
สะโพกขึ้น ใช้สันเท้าทั้ง  
สองข้างวางตรงตัวไว้ วัดสะโพก  
ตรงส่วนที่กว้างที่สุด ถ้าใช้  
เบาะรองนั่งหรือหมอนวาง  
รองไว้ตรงส่วนกันจะทำให้  
ยกสะโพกขึ้นได้ง่าย

\*จะวัดจากท่าไหนก่อนก็ได้ ตำแหน่ง  
ของสายวัดนั้น ดูภาพประกอบได้จาก  
หน้า 23

**point**

- **ขนาดต่างกัน 2-5 ซม.** ให้ไบเหลืองเป็นสัญญาณเตือน
- **ขนาดต่างกัน 5 ซม.** ขึ้นไป อันตราย! ให้ไบแดง มาเริ่มรัดกระดุกเชิงกรานตั้งแต่อนั้นกันเถอะ!

สอบสะโพกของสาว ๆ แปก ๆ ไปนะ...

◆ กัง ๆ กัดน้ำหนักแล้วนะ แต่ช่วงล่างก็ยังไม่เล็กอยู่ดี

ในฐานะที่ฉันเคยเป็นพยาบาลผดุงครรภ์มา 26 ปี อีกทั้งยังเปิดซาลอนเกี่ยวกับสุขภาพและความงามอีก 9 ปี รวมแล้ว 35 ปี ที่ได้สังเกตและเรียนรู้รูปร่างของผู้หญิงในช่วงหลาย ๆ ปีนั้นแหละ จึงทำให้ฉันค่อย ๆ มั่นใจขึ้นเรื่อย ๆ ว่ารูปร่างและขนาดรอบสะโพกของสาว ๆ นี้มีการเปลี่ยนแปลง และยิ่งไปกว่านั้นคือเป็นเรื่องที่ไม่ดีด้วยค่ะ

สิ่งที่กำลังพูดถึงอยู่ก็คือ การมีร่างกายส่วนล่างที่ใหญ่ขึ้นเอง

ทั้ง ๆ ที่หน้าก็เรียวยาวเล็ก ร่างกายส่วนบนก็ผอมเพรียว แต่เฉพาะบริเวณก้นเท่านั้นแหละที่รู้สึกหนักและขยายออก ถ้ามองจากด้านข้าง ตั้งแต่สะโพกลงไปถึงด้านล้างมีลักษณะงอและยื่นไปข้างหน้า หน้าท้องส่วนล่างก็ปองออกมา

ท่าทางการเดินก็จะก้าวสั้น ๆ เป็นท่าเดินแบบเพนกวิน เวลาใส่กางเกงขายาว กว่าจะดึงกางเกงขึ้นมาถึงต้นขาได้มันทุลักทุเลมาก คนที่เป็นตามลักษณะนี้ ถือว่าเข้าข่ายแล้วค่ะ

คนที่เป็นตามลักษณะดังกล่าว ยังต้องแบกรับปัญหาเหล่านี้ด้วย

การปวดท้องประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ตรงเวลา การอั้นปัสสาวะไม่อยู่ ท้องผูก และริดสีดวงทวาร

พยายามลดน้ำหนักเพราะกังวลเรื่องของมันและร่างกายส่วนล่างที่ใหญ่ แต่ทำอย่างไรร่างกายส่วนล่างก็ไม่เล็กลงสักที เพราะอะไรคะ

สาเหตุหลัก ๆ เป็นเพราะกระดูกเชิงกรานที่คลายตัวค่ะ

โดยส่วนตัวแล้ว เวลาที่ฉันลุ่มใจเกี่ยวกับอาการปวดสะโพก ฉันเลือกใช้วิธีการบำบัดโรคโดยการจัดกระดูกสันหลังหรือโคโรแพรคติก\* จึงทำให้ฉันมีความรู้และฝีมือในการรักษาโรคโดยวิธีการจัดกระดูกและกล้ามเนื้อค่ะ

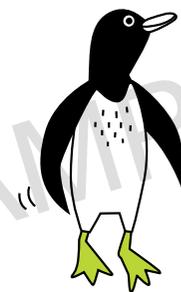
มุมมองของการรักษาโรคโดยการจัดกระดูกและกล้ามเนื้อกับแผนกสูตินรีเวช

ปัญหาที่เกิดขึ้นที่กระดูกเชิงกรานนั้น ฉันเข้าใจเป็นอย่างดีเลยล่ะ

ความคิดเกี่ยวกับวิธีการรักษาโรคโดยการจัดกระดูกและกล้ามเนื้อ หากเปรียบร่างกายว่าเป็นเหมือนบ้าน กระดูกเชิงกรานก็คือฐานรากนั่นเอง ถ้าหากฐานรากเอียง บ้านก็จะเอียงตามไปด้วย

กล่าวคือ ถ้ากระดูกเชิงกรานบิดเบี้ยวหรือผิดรูป คอ หลัง และหน้า ก็จะมีผิดรูปไปด้วย การเรียงตัวของฟันก็จะแย้ไปด้วย

การผิดรูปในส่วนของกระดูกอาจทำให้เกิดการกดทับของเส้นประสาทได้ เพราะฉะนั้น คนที่มีกระดูกเชิงกรานบิดเบี้ยว จะมีอาการเหนื่อยล้าและปวดเมื่อยโดยไม่รู้สาเหตุ กล้ามเนื้อไหล่ตึง รู้สึกปวดเมื่อย ปวดสะโพกและหลัง



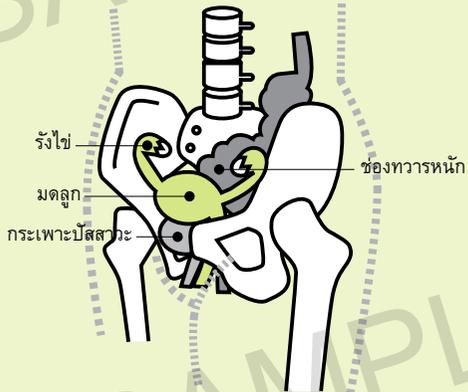
\*แขนงการดูแลสุขภาพ โดยตรวจรักษาระบบประสาท การดูแลกระดูกสันหลังและข้อต่างๆ ในร่างกายเพื่อให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรักษาความผิดปกติของโครงสร้างและการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Structure and Biomechanic) หรือการคลาดเคลื่อนจากตำแหน่งปกติของข้อกระดูกสันหลัง

## กระดูกเชิงกรานปิดปกติเป็นอย่างไร

ถ้าร่างกายคือบ้าน กระดูกเชิงกรานก็คือฐานราก กระดูกเชิงกรานจึงเป็นหัวใจสำคัญในการเสริมบุคลิกท่าทางของร่างกาย

ผู้หญิงมีกระดูกเชิงกรานที่ตื้นและกว้าง รูปร่างเหมือนอ่างล้างมือ เป็นส่วนของกระดูกที่โอบอุ้มมดลูก รังไข่ ลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า อวัยวะภายในเอาไว้ และยังคอยปกป้องเด็กในครรภ์ได้เป็นอย่างดี

หนังสือเล่มนี้ จะพูดถึงกระดูกในส่วนต่างๆ ของกระดูกเชิงกราน ก่อนอื่นมารู้จักว่ากระดูกส่วนต่างๆ อยู่ตรงไหนกันบ้าง



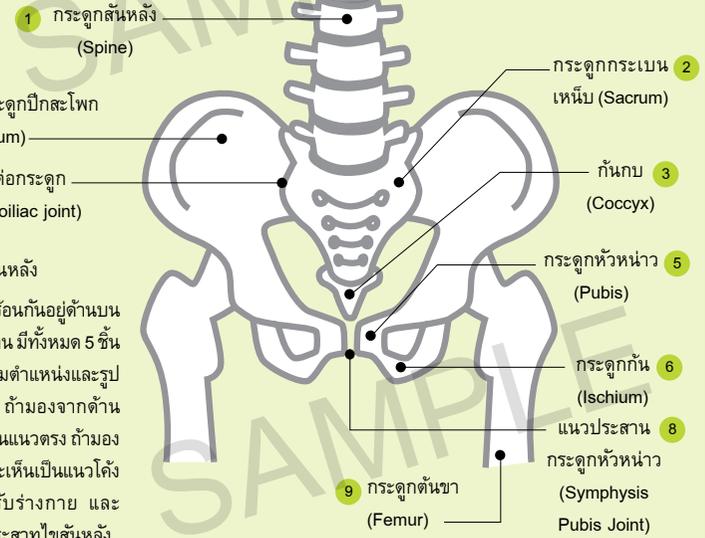
กระดูกเชิงกรานมีหน้าที่ดูแลและปกป้องอวัยวะภายใน

ตรงกลางของกระดูกเชิงกรานเป็นมดลูก ถัดลงมาด้านล่างคือกระเพาะปัสสาวะ และส่วนหลังคือช่องทวารหนัก ถ้ากระดูกเชิงกรานคลายตัวหรือผิดรูป จะทำให้มดลูกและกระเพาะปัสสาวะเลื่อนไปอยู่ข้างล่างมากกว่าปกติ ไม่ใช่แค่ทำให้หน้าท้องส่วนล่างป่องออกมา แต่อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องการปวดท้องประจำเดือน หรือปัสสาวะได้ง่ายขึ้นอีกด้วย



### ความผิดปกติของกระดูกเชิงกรานก็มีผลกระทบต่อการคลอดลูก

เด็กทารกขณะที่อยู่ในครรภ์จะหมุนตัวอยู่บริเวณช่องของกระดูกเชิงกราน ปัจจุบันเกิดปัญหาเกี่ยวกับกระดูกเชิงกรานมิดเบี้ยวผิดรูปกันมาก ส่งผลให้เด็กทารกไม่กลับหัว จึงไม่สามารถคลอดด้วยวิธีธรรมชาติและมีเลือดออกมากขณะคลอด หรือคอของเด็กรอจะติดชะงักบริเวณก้นกบของแม่ ทำให้คอเด็กติดหรือองได้



### 1 กระดูกสันหลัง

เป็นกระดูกที่ซ้อนกันอยู่ด้านบนกระดูกเชิงกราน มีทั้งหมด 5 ชั้น (จัดจำแนกตามตำแหน่งและรูปร่างลักษณะ) ถ้ามองจากด้านหน้าจะเป็นแนวตรง ถ้ามองจากด้านข้างจะเป็นแนวโค้ง มีหน้าที่รองรับร่างกาย และปกป้องเส้นประสาทไขสันหลัง

### 2 กระดูกกระเบนเหน็บ

อยู่ตรงศูนย์กลางของกระดูกเชิงกราน เป็นรูปสามเหลี่ยมกลับหัวตอนเป็นทารกกระดูกจะแบ่งออกเป็น 5 ชั้น พอเริ่มเจริญเติบโตจะรวมเป็นก้อนเดียวกัน การล้มกันกระแทกพื้นแรงๆ หรือนั่งเก้าอี้ที่ตื้นเป็นประจำจะทำให้กระดูกส่วนนี้บิดเบี้ยวได้ง่าย แต่เดิมกระดูกส่วนนี้จะเข้าสู่ด้านในร่างกาย แต่ตอนนี้มีคนที่กระดูกส่วนนี้หันออกมาด้านนอกเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว

### 3 ก้นกบ

เป็นกระดูกส่วนปลายของกระดูกกระเบนเหน็บ (2) หรือเรียกว่ากระดูกหาง คนที่เดินแบบเท้าเข้าด้านใน และเดินก้าวสั้นแบบเพนกวิน มีแนวโน้มปวดก้นกบและกระดูกสันหลังส่วนท้ายสุดได้ง่าย

กระดูกสะโพก

### 4 กระดูกปีกสะโพก

กระดูกที่มีขนาดใหญ่ แผลอกไปด้านซ้ายและขวา ลักษณะคล้ายผีเสื้อ หรือที่เรียกกันว่ากระดูกสะโพก สามารถสัมผัสได้ด้วยมือ

### 5 กระดูกหัวหน้า

เป็นกระดูกที่อยู่ส่วนหน้าของกระดูกเชิงกราน อยู่ใต้สะโพกและเป็นส่วนที่มีไรขนขึ้น คนที่เดินแบบแอ่นหน้าท้องออกมา และขาทั้งสองข้างเปิดออกนั้นจะปวดส่วนนี้ได้ง่าย

### 6 กระดูกก้น

เป็นกระดูกที่อยู่ส่วนล่างของกระดูกเชิงกราน เวลานั่งเก้าอี้ลองเอามือสอดเข้าไปสัมผัสแล้วจะรู้สึกแข็งๆ

### 7 ข้อต่อกระดูก

เป็นบริเวณที่กระดูกสันหลังส่วนท้ายสุดและกระดูกปีกสะโพกทางด้านซ้ายและขวามาต่อกัน ตามรอยแยกของกันขึ้นไป สามารถใช้มือตรวจสอบว่าข้อต่อกระดูกอยู่ตรงบริเวณไหน ในช่วงตั้งครรภ์ ข้อต่อกระดูกนี้จะคลายออกและหลวมได้ง่าย

### 8 แนวประสานกระดูกหัวหน้า

เป็นบริเวณที่หัวหน้าด้านซ้ายและขวามาติดกันอยู่ข้างหน้า ในช่วงตั้งครรภ์ ฮอร์โมนจะหลั่งทำให้ส่วนนี้หลวมได้ง่าย

### 9 กระดูกต้นขา

เป็นกระดูกที่อยู่ตรงต้นขา บริเวณที่กระดูกต้นขาและกระดูกเชิงกรานมาเชื่อมกันจะเรียกว่า ข้อสะโพก (Hip joint, Coxa)

◆ “ร่างกายที่ขาดการบริหาร” ทำให้กระดูกเชิงกรานคลายตัวได้

ถ้าไม่ออกกำลังกาย ทำให้กระดูกเชิงกรานถึงคลายตัวลง ความจริงแล้วก็คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงช่วงการเจริญเติบโต จะเป็นปัญหาของเรื่องกระดูกสันหลัง ซึ่งในตอนนี้จะอธิบายอย่างละเอียดในตอนหลัง ก่อนอื่นเรามารู้ถึงเรื่องหลักอย่าง “กระดูกเชิงกราน” กัน ในหน้าที่แล้วเราพูดถึงบริเวณของกระดูกเชิงกรานนั้นมีก้นกบ และถัดขึ้นไปคือกระดูกกระเบนเหน็บ ตรงกลางเป็นกระดูกสะโพก (ส่วนที่ติดกันระหว่างกระดูกปีกสะโพก กระดูกก้น และกระดูกหัวหน่าว) ทั้งหมดถูกประกอบเข้าด้วยกัน

ถ้ามองเป็นแบบสามมิติ กระดูกเชิงกรานของผู้หญิงจะมีลักษณะตันและกว้างเหมือนอ่างล้างมือ ส่วนกระดูกเชิงกรานของผู้ชายจะมีลักษณะลึกและแคบเหมือนตะกร้า

ส่วนที่ติดกันซ้าย-ขวาของกระดูกหัวหน่าวที่อยู่ด้านใต้สะตือนั้นคือแนวประสานกระดูกหัวหน่าว

ส่วนซ้าย-ขวาของกระดูกกระเบนเหน็บกับกระดูกปีกสะโพกติดกัน เรียกว่า ข้อต่อกระดูก

กระดูกหลายๆ ชิ้นติดกันโดยมีเอ็นเป็นตัวผูกเป็นโครงสร้างขึ้น เส้นเอ็นนั้นเป็นสิ่งที่คอยพยุงรูปร่างของกระดูกเชิงกรานอยู่

การกระโดดโลดเต้นเพื่อกระตุ้น หรือการย่อตัวแล้วยืนขึ้น (Squat) ทำอย่างช้าๆ นั้น จะทำให้เส้นเอ็นแข็งแรงขึ้น เพราะฉะนั้น เส้นเอ็นของผู้หญิงสมัย

ก่อนที่ในชีวิตประจำวันทำกิจกรรม เช่น เดิน ทำความสะอาด ภูพื้นโดยใช้ผ้าเช็ดรีว ทำไร่นา เสนเอ็นก็จะแข็งแรงมาก กระดูกเชิงกรานก็ไม่คลายตัวง่าย

แต่พวกสาวๆ ในปัจจุบันไม่ค่อยขยับร่างกายกันค่ะ ตอนเด็กๆ ก็ไม่ค่อยออกไปวิ่งเล่นข้างนอก หรือเวลาทำความสะอาด จะไม่ถูบ้านด้วยผ้าเช็ดรีว แต่จะใช้ไม้ถูพื้น กิจกรรมที่ใช้กำลังนั้นก็ไม่ต้องทำกัน

แต่เดิมกระดูกเชิงกรานอยู่ด้านล่าง มีรูปร่างเหมือนอ่างล้างมือ มองจากด้านหน้าจะเห็นเป็นโครงรูปสามเหลี่ยมกลับหัว แต่ถ้าเส้นเอ็นคลายตัวลงก็ร่างกายที่ด้านล่างก็จะขยายออกกว้างตามไปด้วย (หน้า 25)

เนื่องจากกระเพาะอาหาร ลำไส้ และมดลูกค่อยๆ เคลื่อนลงด้านล่าง จึงทำให้กระดูกเชิงกรานค่อยๆ ขยายออกไปอีก

อวัยวะภายในร่างกายที่ห้อยลงคือสิ่งที่ทำให้ท้องน้อยป่องยื่นออกมาค่ะ พออ่านมาถึงตอนนี้แล้ว ทำให้เราอยากรู้อาชีพของกระดูกเชิงกรานของตัวเองขึ้นมาเลยใช่ไหมล่ะค่ะ วิธีการตรวจสอบง่ายๆ ก็มีค่ะ เรามาเริ่มเช็กกันเถอะ (หน้า 15)

ถ้านอนราบลงกับพื้นแล้วยกสะโพกขึ้น อวัยวะภายในที่ลงไปด้านล่างเพราะแรงโน้มถ่วงก็จะย้ายมาหนักที่ส่วนหน้าอกแทน กระดูกเชิงกรานก็จะกลับมาที่เดิมเล็กน้อย อยู่ในท่านั้นแล้ววัดขนาดรอบสะโพก

จากนั้น ยืนขึ้นแล้ววัดตรงรอบสะโพกที่เดิม ถ้าขนาดสะโพกตอนยืนกับขนาดสะโพกตอนนอนต่างกันมากกว่า 5 ซม. ขึ้นไปล่ะก็ เป็นหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่ากระดูกเชิงกรานนั้นค่อนข้างคลายตัวค่ะ

เพราะหลังจากการคลอดลูก เอ็นจะยืดหยุ่นมาก จึงทำให้กระดูกเชิงกรานหลวมง่ายเป็นพิเศษ ถ้าไม่ดูแลรักษาจะแย่อานะคะ

ฉันเคยวัดรอบสะโพกของผู้หญิงคนหนึ่ง หนึ่งๆ ที่เธอคลอดลูกมาแล้ว 5 ปี แต่ขนาดต่างกันตั้ง 9 ซม.!

เมื่อลองวัดดูแล้วก็ทำให้รู้ว่า สิ่งที่ทำให้ท้องน้อยป่องและยื่นออกมานั้นก็คืออวัยวะภายในนั่นเอง

◆ ประจำเดือนมาไม่ตรงเวลา ก้องผูก ริดสีดวง... ปัญหากระดูกเชิงกราน ทำให้เกิดความบกพร่อง

ถ้ากระดูกเชิงกรานมีลักษณะสามเหลี่ยมกลับหัวปกติแล้วล่ะก็ ส่วนกันก็จะเล็กและแน่น แต่ถ้ากระดูกเชิงกรานขยายกว้างออก กันก็จะบาน และขยายออกเช่นเดียวกัน ถ้ามองด้วยตาจะไม่พบปัญหาอะไรค่ะ

คนที่กระดูกเชิงกรานคล้ายตัว อวัยวะภายในเลื่อนลงด้านล่าง จะมีแรงกดดันอย่างมาก ส่งผลให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หนึ่งเดือนมา 2-3 ครั้ง หรือ 1 ปี มาแค่ 2 ครั้งเท่านั้น มีผู้หญิงหลายคนที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ค่ะ

เนื่องจากภาวะบีบสภาวะและลำไส้ถูกแรงกดดัน อากาการท้องผูกและโรคริดสีดวงก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่าย

ทั้งๆ ที่ยังไม่มีการตรวจการคลอดลูก ในช่วงที่ยังสาวอยู่กลับมีความกังวลใจเรื่องการบีบสภาวะเพิ่มมากขึ้น

เรื่องที่น่าตกใจว่าสะโพกที่ผายเป็นลักษณะของคนที่จะคลอดลูกได้ปลอดภัยเป็นเรื่องจริงในอดีตค่ะ เช่น ผู้หญิงที่ต้องทำนา เป็นเกษตรกรนั้น ต้องเคลื่อนไหวร่างกายทุกวัน ทำให้เอ็นมีความแข็งแรงมาก ดังนั้นเวลาคลอดลูกก็จะง่ายและกระดูกเชิงกรานก็ไม่คลายตัวอีกด้วย จึงกลายเป็นเงื่อนไขว่าการจะคลอดลูกอย่างปลอดภัย ต้องมีสะโพกผายนั่นเอง

แต่สมัยนี้ เส้นเอ็นคลายตัวตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ กระดูกเชิงกรานก็หลวมพอถึงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ความเสี่ยงที่มดลูกและเด็กทารกในครรภ์จะเคลื่อนลงมาอยู่ข้างล่างในระยะใกล้คลอดก็เกิดขึ้นได้สูงมาก จนอาจเป็นปัญหาในตอนคลอดได้

กระดูกเชิงกรานเป็นสิ่งสำคัญนะะ อย่าคิดว่ามันก็แค่กระดูกธรรมดาๆ

มารัดกระดูกเชิงกรานกันเถอะ

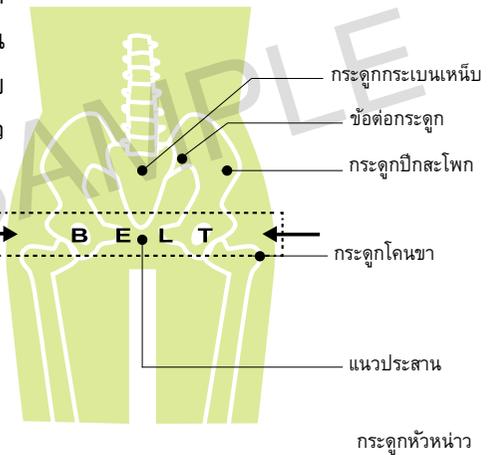
รัดตรงส่วนไหน



รัดให้แน่นๆ ตรงบริเวณกระดูกโคนขา

1

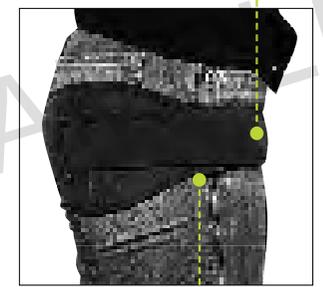
การรัดกระดูกเชิงกรานต้องรัดให้อยู่แนวเข็มขัดเส้นล่างพอดี ในหน้า 15 แนะนำเรื่องการวัดรอบสะโพกวัดขึ้นมาประมาณ 2 นิ้ว (ตามลูกศร)



2

วางสันเท้าให้อยู่ในตำแหน่งที่เท่ากัน เปิดปลายเท้าออกด้านนอกประมาณ 30 องศา หายใจเข้าให้ซี่โครงยกตัวขึ้น และรัดไปที่บริเวณต้นขาให้แน่น

ตำแหน่งที่รัดกระดูกเชิงกราน ลองทำตามนี้  
 1. ในท่ายืน ใช้นิ้วโป้งทั้งสองข้างประสานกัน แล้ววางไว้ที่สะดือ 2. ลากลงมาถึงท้องน้อย จะเจอกระดูกหัวหน้า 3. ให้ทั้งสองมือลากซ้าย-ขวาตามร่างกาย 4. มาถึงตรงกลางของต้นขา ฝ่ามือจะชนกับกระดูกที่ปูดออกมา นั่นคือกระดูกต้นขา 5. ลองยกสันเท้าซ้าย-ขวา สลับกัน จะรู้สึกถึงกระดูกต้นขาที่กำลังขยับอยู่ตรงที่ปูดออกมานั้นแหละ รัดตรงนั้นเลย!



ใช้เข็มขัดโทโกะจิง (หน้า 25) รัดตรงกระดูกเชิงกราน

พอร์ดกระดูกเชิงกรานแล้วรู้สึกดีจังเลย!

◆ *ใช้ของที่มีในบ้านมาลอรัดกระดูกเชิงกรานกับเกาะ*

สาเหตุที่ท้องน้อยป้องกันออกมาเพราะอวัยวะภายใน! ถ้ารัดกระดูกเชิงกรานก็จะป้องกันการห้อยของพุงได้ละ

ถ้ากระดูกเชิงกรานคลายตัว อวัยวะภายในก็จะเลื่อนลงไปอยู่ด้านล่าง ทำให้หมดลูกและรังไข่ถูกแรงกดดัน ส่งผลให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ท้องผูกก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย

ถ้ารัดกระดูกเชิงกรานจากภายนอก รัดกระดูกเชิงกรานที่คลายตัว ก็จะช่วยป้องกันอวัยวะภายในไม่ให้เลื่อนลงด้านล่าง

คุณอาจจะคิดว่าการแก้ไขกระดูกเชิงกรานที่คลายตัว คือการบริหารเส้นเอ็นเพียงแค่นั้นก็พอแล้ว แต่มันไม่ได้ง่ายอย่างนั้นนะสิคะ

ตั้งแต่วัยเด็กถึงประมาณ 20-30 ปี เส้นเอ็นถึงจะก่อตัวเป็นรูปเป็นร่าง เพราะฉะนั้นการใช้เวลา 1-2 สัปดาห์ บริหารเพื่อแก้ไขมันล่ะก็ ไม่สามารถทำได้หรอกค่ะ

แต่ถ้าก็มีวิธีที่ดีที่สุดอยู่ นั่นก็คือ “การรัดกระดูกเชิงกราน” ค่ะ รัดกระดูกเชิงกรานจากด้านนอก และทำให้อยู่ในรูปทรงที่ถูกต้อง

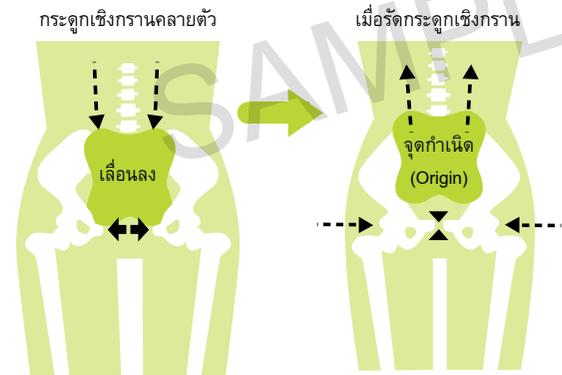
เริ่มจาก ลองนำของที่บ้านมารัดกระดูกเชิงกรานกันค่ะ

ตัวฉันเองก็ลองมาหลายอย่าง สายรัดเอวของชุดยูคาตะ (หรือเรียกว่า โอบี) ก็มีความยืดหยุ่นที่ดีค่ะ ถ้ามีโอกาสก็ลองหยิบมาใช้กันดูนะคะ

บริเวณที่จะรัด ให้ต่ำลงมาจากเอวนะ ดูวิธีจากหน้า 23 ว่ากระดูกต้นขาอยู่ตรงไหน แล้วรัดตรงนั้นเลย

ยืนโดยวางส้นเท้าอยู่ในระดับเดียวกัน หายใจเข้าให้ซี่โครงยกตัวขึ้น แล้วรัดส่วนนั้นให้แน่น

เวลารัดในตอนแรกๆ อาจจะรู้สึกอึดอัด แต่ทำยที่สุดแล้ว จะรู้สึกสบายค่ะ



“เข็มขัดโทโกะจัง” ผ้ารัดกระดูกเชิงกรานสำหรับคนตั้งครรภ์ คนไม่ได้ท้องก็สามารถใช้ได้ นะคะ รูดเข็มขัดคาดเอาไว้เป็นรูปกากบาทที่ด้านหลัง แล้วมาติดไว้ด้านหน้า ในรูปเป็นไซส์ M รอบสะโพก 80-88 ซม. ราคา 6,480 เยน มีไซส์ S, M, L, LL <http://tokochan.jp/>

หาผ้ารัดที่มีความยืดหยุ่นดี เวลารัดสามารถยืดได้ถึง 7 ซม. ตัวอย่างในรูปแบบที่ใช้ง่าย ในธุรกิจโรงแรมนั้นนิยมใช้เป็นสายรัดเอว (โอบี) ของชุดยูคาตะ

## ◆ มาปรับทิศทางการรัดให้เหมาะสมกับเกาะ

เวลารัดกระดุกเชิงกราน มีอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญ นั่นก็คือ ทิศทางการรัด คนที่ท้องน้อยป่องออกมาและคนที่มิก้นใหญ่ นั้น สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก ข้อต่อกระดูกของส่วนบริเวณก้นนั้นหลวมมาก ให้รัดเข็มขัดแบบทวนเข็มนาฬิกา โดยรัดเข็มขัดไปด้านหลัง วิธีที่ดีคือรัดทั้งสองข้างของก้นไปข้างหลังให้เป็น รูปกากบาท

ส่วนคนที่มีส่วนประสานกระดูกหัวหน่าวที่หลวมหรือคลายตัว ให้รัดเป็น รูปกากบาทมาที่ด้านหน้า

กระดุกเชิงกรานมีทั้งเบี้ยวซ้ายหรือเบี้ยวขวา ดังนั้นจะรัดและผูกที่ด้านใด นั้น ก็ลองปรับเปลี่ยนดูได้ค่ะ

การรัดข้างหน้า-การรัดข้างหลังเป็นศูนย์กลางหรือซ้าย-ขวานั้นก็ลองทำ ดูก่อน แล้วถึงจะรู้สึก่วาวิธีไหนทำให้เรารู้สึกดีที่สุดในที่สุด แต่ทิศทางการรัดที่ดีนั้น ให้พิจารณาและปรับจากความบิดเบี้ยวของกระดุกเชิงกรานของตัวเองค่ะ

## ◆ เมื่อรู้สึกว่าตัวเบาขึ้น ก็ทำให้อยากเดินมากขึ้น

ถ้าหมั้นรัดกระดุกเชิงกรานอย่างจริงๆ จังๆ จะทำให้ลักษณะของร่างกาย ค่อยๆ เข้าที่ พอร่างกายเริ่มเข้าที่ก็จะรู้สึกเบาตัว ทำให้มีความอยากเดินมากยิ่งขึ้น

คนที่กระดุกเชิงกรานคลายตัว เวลานั้นก็จะนั่งแบบไม่มีความสุข แต่ถ้า ทำให้กระดุกเชิงกรานแน่นขึ้น ก็จะทำให้หลังเรายึด หน้าจะเซิดขึ้น ดูมี บุคลิกภาพที่ดี

และคนที่รัดกระดุกเชิงกรานอย่างมีวินัย จะส่งผลให้การขับถ่ายเป็นปกติ เพราะคนที่กระดุกเชิงกรานคลายตัว กระดุกเชิงกรานจะไปกดดันบริเวณอวัยวะ ภายใน เราจึงต้องรัดกระดุกเชิงกรานเพื่อแก้ไขความผิดปกติ เมื่อเราแก้ไข

ปัญหากระดุกเชิงกรานให้ดีขึ้นแล้ว แรงกดดันบริเวณอวัยวะภายในก็หายไป จึงทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ง่ายยิ่งขึ้น

อาจจะมีคนคิดว่า “แล้วถ้ารัดกระดุกเชิงกรานอย่างหักโหมมากๆ ละ จะไม่เป็นผลร้ายต่อร่างกายหรือ” การรัดตรงส่วนกระดุกเชิงกรานนี้ ไม่ได้เกิด แรงกดดันต่อเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำของต้นขาเลย แต่ช่วยให้ลำไส้ที่ ตกลงไปอยู่บริเวณกระดุกเชิงกรานที่ห้อยตัวลงต่ำไม่ไปเกาะกีดขวาง จึงทำให้ เส้นเลือดดำไหลเวียนได้ดี อากาศรวมของขาก็ดีขึ้นอีกด้วย

โดยทั่วไป ใส่ชุดคอร์เซตเพื่อป้องกันอาการปวดหลังปวดเอว แต่ถ้าใส่ไปสัก สองสัปดาห์ก็จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอลงได้ เพราะชุดคอร์เซตทำให้กล้ามเนื้อ หน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังขยับไม่ได้ แต่ในกรณีของการรัดบริเวณกระดุก เชิงกรานนั้น ไม่ได้ไปรบกวนกล้ามเนื้อส่วนใด จึงไม่มีผลร้ายต่อร่างกายค่ะ

นอกจากนี้ยังช่วยให้คนที่คิดว่า “ร่างกายเมื่อยล้าเหลือเกิน ไม่อยาก จะขยับตัวเลย” รู้สึกสบายตัวและอยากเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น เมื่อทำ กิจกรรมได้มากขึ้น กล้ามเนื้อก็ได้ใช้งานมากขึ้น จึงมีหลายคนที่น่าหนักตัวลด ลงอย่างไม่รู้ตัวเลยละค่ะ



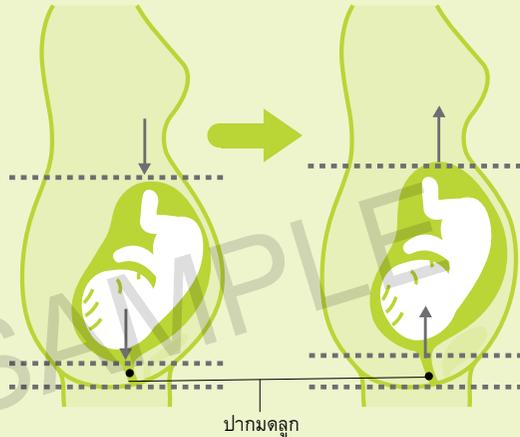
## การรัดกระดุกเชิงกรานช่วยลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนดได้

เข็มขัดโทโกะจังที่ใช้รัดกระดุกเชิงกรานเป็นประตั้นที่ถูกพูดถึง แม้แต่ที่ศูนย์ให้บริการทางการแพทย์

การใช้เข็มขัดโทโกะจังในโรงพยาบาลเพื่อการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด พร้อมๆ กับการใช้ยาควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อตลก ผลที่ได้รับคือ ในช่วงประมาณ 1 สัปดาห์ ความยาวของปากมดลูก คืนสภาพเดิมประมาณสองเท่า

อาการดังต่อไปนี้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น การให้กำเนิดทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย และการคลอดก่อนกำหนด การนอนพลิกตัวไม่ได้ของคนที่กำลังตั้งครรภ์ หรืออาการปวดหลังปวดเอวของผู้หญิงหลังคลอด เคสในลักษณะแบบนี้มีให้ดูเป็นตัวอย่างเยอะมาก (การดูแลรักษาในแผนกสูติศาสตร์ Vol.91, No.1)

นอกจากนี้ ยังมีรายงานเกี่ยวกับการดูแลรักษากระดุกเชิงกรานแล้วทำให้ภาวะเลือดออกมากขณะคลอดลดลง การฟื้นตัวหลังคลอดก็ไวขึ้นอีกด้วย



เมื่อกระดุกเชิงกรานคลายตัว มดลูกจะห้อยต่ำลง จึงเกิดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดสูง เพราะกระดุกเชิงกรานคลายตัว ตำแหน่งของมดลูกก็สูญเสียการรองรับจึงทำให้มดลูกห้อยต่ำลง ส่งผลให้ปากมดลูกสั้นลงไปด้วย ทำให้อากการปวดท้องคลอดมีการหลังสารกระตุ้น เพิ่มความอันตรายของการคลอดก่อนกำหนดให้สูงขึ้น

เมื่อใช้เข็มขัดรัดกระดุกเชิงกรานแล้วจะทำให้โอกาสคลอดก่อนกำหนดลดลง เมื่อกระดุกเชิงกรานที่หลวมกลับมาแน่นด้วยการรัดด้วยเข็มขัด ช่วยให้อวัยวะภายในและมดลูกที่เลื่อนต่ำลงถูกควบคุม ทำให้ปากมดลูกกลับมามีความยาวที่ปกติ การคลอดก่อนกำหนดจึงเกิดขึ้นได้ยาก

◆ การออกกำลังกายหน้าท้องส่วนล่างจะช่วยเพิ่มพลังในการยกอวัยวะภายในให้เลื่อนขึ้น

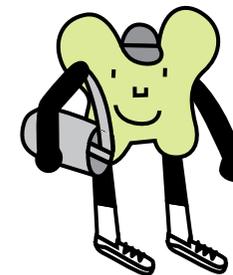
คนที่รัดกระดุกเชิงกรานแล้วยังรู้สึกที่ไม่สดชื่นหรือไม่ดีขึ้นเลย ให้ลองยืนขึ้นแล้วหมุนสะโพกไปรอบๆ

ในขณะที่ยังรัดกระดุกเชิงกรานอยู่ ยืนอ้าขาออกให้ความกว้างประมาณไหล่ของตัวเอง แล้วหมุนสะโพกไปรอบๆ โดยพยายามให้ส้นเท้าขยับให้น้อยที่สุด คนที่สามารถหมุนได้สบายๆ ให้หมุน 10 รอบ ส่วนคนที่หมุนไม่ค่อยคล่อง ให้หมุน 5 รอบ ทำเช่นนี้ซ้ำๆ จะช่วยให้กระดุกเชิงกรานที่คลายตัวและผิดรูปกลับสู่ตำแหน่งที่ถูกต้องได้ค่ะ

ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเราบริหารกล้ามเนื้อท้องส่วนล่างไปด้วยจะดีมากเลยคะ (หน้า 30)

การออกกำลังกายแบบนี้ระหว่างที่ทำให้อวัยวะตั้งแต่ละต้องไปถึงท้องส่วนล่างแข็งแรงขึ้น ช่วยให้อวัยวะภายในยกสูงขึ้น และยังทำให้กระดุกสันหลังมีความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย นี่คือการบริหารเพื่อแก้ไขปัญหาน้ำท้องยื่นออกมาอย่างแท้จริง เป็นการออกกำลังกายที่ยังกระสุนนัดเดียวได้นกสามตัวเลยทีเดียวคะ

การรัดกระดุกเชิงกรานเป็นวิธีที่จะได้ผลลัพธ์อย่างง่ายที่สุด ยิ่งไงก็ลองสังเกตผลลัพธ์จากร่างกายของคุณก่อนนะคะ



## การบริหารกล้ามเนื้อทรวงอกบริเวณท่อน้อยกันเกาะ

คนที่กระดูกเชิงกรานคลายตัว 100 เปอร์เซ็นต์ กล้ามเนื้ออ่อนแอ และท่อน้อยก็ยื่นออกมา ดังนั้น ทุกคืนควรทำกายบริหาร ซึ่งนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อของท่อน้อยแข็งแรงขึ้นและยกอวัยวะภายในให้เลื่อนขึ้นมาแล้ว กระดูกหลังก็มีความยืดหยุ่นสูงด้วย กล่าวคือ ยิงกระสุนนัดเดียวได้นกสองตัว ให้ทำช่วงเย็นหรือกลางคืน โดยที่ไม่ได้รับประทานอึ้มมาก ตั้งเป้าไว้อย่างน้อย 15 ครั้ง สู้ๆ!

1

นอนหงาย เอามือวางซ้อนกันเป็นกากบาทสอดไว้บริเวณใต้ก้น ปลดข้อเท้าสบายๆ แล้วยกขาขึ้น



2

ลอยก้นสูงขึ้นจากมือที่วางไว้ พร้อมขาที่ยกอยู่ให้อยู่ในท่าที่เป็นแนวตั้งจากพื้นเท่าที่จะทำได้ ค่อยๆ ยกขาขึ้น-เอาลงทั้งหมด 15 ครั้ง



NG!



การยกขาให้ลอยขึ้นแล้วโน้มไปทางศีรษะ แบบนี้ไม่สามารถบริหารกล้ามเนื้อท่อน้อยได้

บทที่ 2

แก้ไขขาที่โค้งให้เรียวยาว  
ด้วยการดูแลรักษากระดูกเชิงกราน



กระดูกเชิงกรานส่วนล่างที่แพ้ออกทำให้ขาโค้ง  
เป็นรูปตัวโอ

- ◆ ร่างกายส่วนล่างที่ดูอ้วนกับขาที่โค้งเป็นรูปตัวโอ นั้น  
มีความสัมพันธ์กันหรือไม่

ในบทที่ 1 ได้กล่าวถึงโครงสร้างภายในไว้ว่า เอ็นที่รองรับรูปร่างของกระดูก  
เชิงกรานหลวม ทำให้กระดูกเชิงกรานคลายออก เมื่อกระดูกเชิงกรานคลายออก  
จึงทำให้บริเวณส่วนกันมีขนาดใหญ่ และอวัยวะภายในร่างกายก็เลื่อนห้อยต่ำลง  
หน้าท้องจึงยื่นออกมา

ความจริงแล้ว คนที่มีส่วนกันใหญ่และมีหน้าท้องนั้น จะมีลักษณะของ  
บริเวณหัวเข่าทั้งสองไม่ติดกัน และระหว่างขาทั้งสองนั้นจะเกิดช่องว่างคล้าย  
รูปตัวโอกันเยอะ

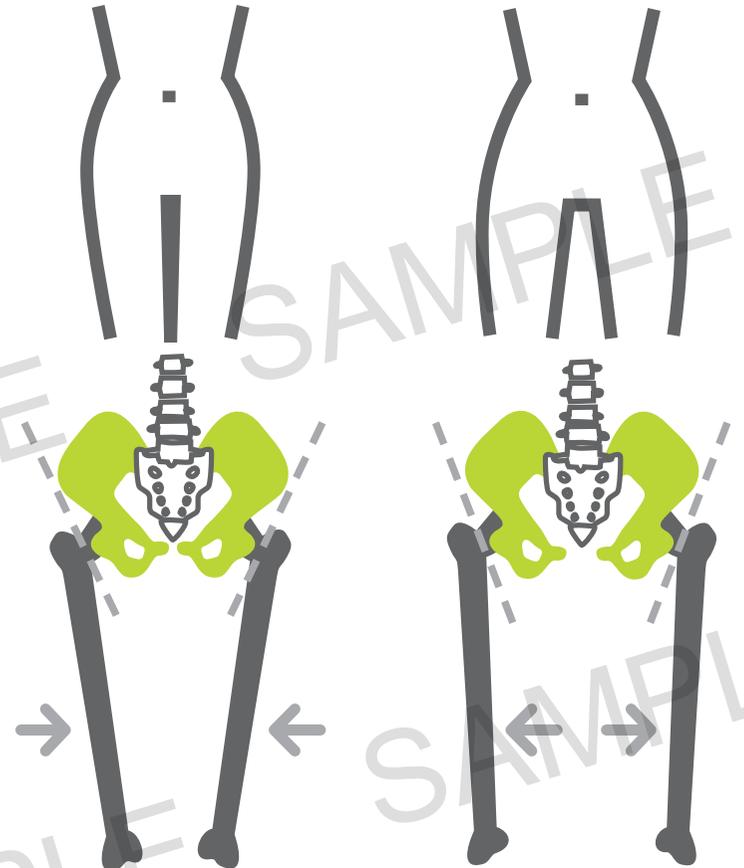
ลักษณะของขาที่เป็นรูปตัวโอ นั้นเป็นปัญหาเรื่องของหัวเข่าอย่างนั้นหรือ  
ไม่ใช่คะ ในปัจจุบัน ผู้หญิงที่มีขาโค้งเป็นรูปตัวโอ นั้น สาเหตุมาจากกระดูก  
เชิงกราน

แต่เดิมนั้นกระดูกเชิงกรานของผู้หญิงมีลักษณะกว้างออกและแคบลง  
ด้านล่างเหมือนกับอ่างล้างหน้า กระดูกต้นขาจะเชื่อมกับกระดูกเชิงกราน หาก  
กระดูกเชิงกรานมีรูปทรงปกติที่มีลักษณะเหมือนอ่างล้างหน้า กระดูกต้นขาจะ  
ยึดลงและมีมุมที่ชิดเข้าหาต้นใน หัวเข่าก็จะติดกันโดยธรรมชาติ แต่ถ้าหาก  
กระดูกเชิงกรานหลวมหรือคลายตัวแล้ว ขณะเดียวกันกระดูกโคนขา ก็จะยึด  
ตรงลงไปด้านล่างด้วย จึงทำให้หัวเข่าทั้งสองไม่ติดกันนั่นเอง

อ๊ะ! กระดูกเชิงกรานที่หลวมมีผลให้หัวเข่าทั้งสองไม่ติดกัน  
ขาที่เลยโค้งเป็นรูปตัวโอ! แปลกจัง!!

กระดูกเชิงกรานปกติ

กระดูกเชิงกรานที่คลาย/หลวม



เดิมทีกระดูกเชิงกรานจะมีลักษณะคล้ายกับ  
อ่างล้างหน้า มองจากด้านหน้าจะเป็นรูปสามเหลี่ยม  
จากกระดูกต้นขาลงมาด้านล่างจะแคบลง  
หัวเข่าสองข้างก็ชิดติดกัน กันก็สมส่วน เล็กกระชับ  
สวยงามได้รูปภาพรวมส่วนขาดูไม่มีไขมันส่วนเกิน  
อวัยวะภายในร่างกายก็ไม่หย่อนหรือห้อยลงต่ำ

กระดูกเชิงกรานที่คลายตัวก็จะมีลักษณะบาน  
ออก มองจากด้านหน้าเกือบจะกลายเป็นรูป  
สี่เหลี่ยม กระดูกต้นขาที่ขยายกว้างขึ้น หัวเข่าไม่  
ชิดติดกัน ทำให้ช่วงขากลายเป็นรูปตัวโอ กันก็จะ  
บานและให้ความรู้สึกหย่อนคล้อย อวัยวะภายใน  
ห้อยลงต่ำ และทำให้เกิดอาการประจำเดือนมา  
ไม่ปกติอีกด้วย