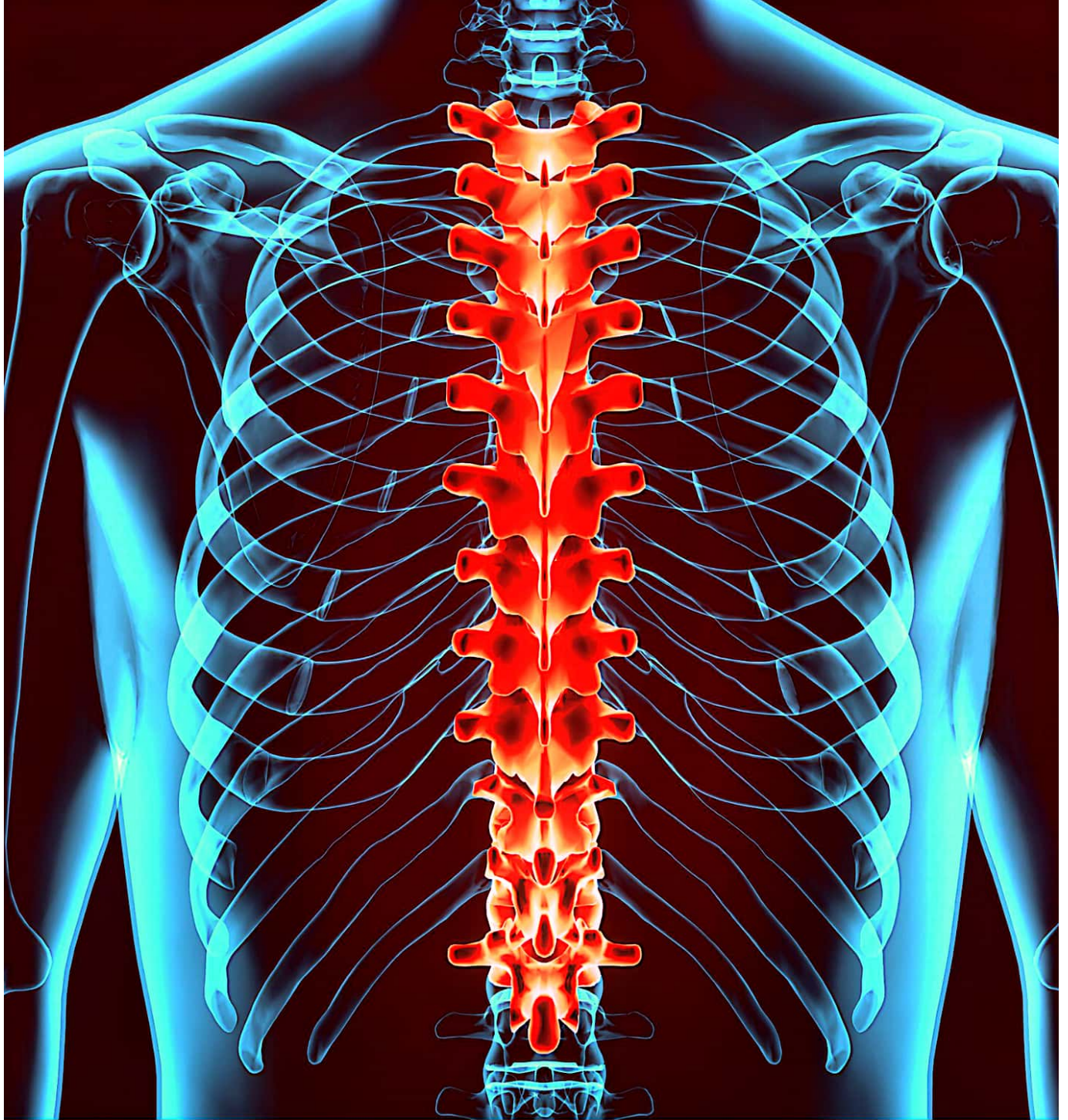


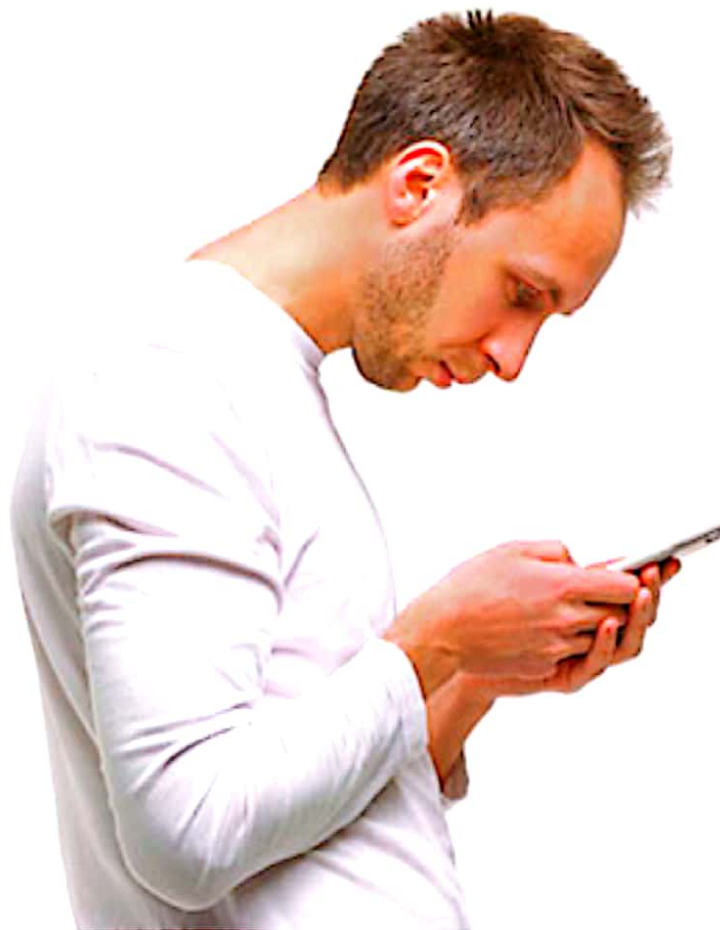


RAHSIA MENJAGA TULANG BELAKANG

CERAGEM KLUANG
Teman Kesehatan Anda

CONTENT

- 3 PUNCA UTAMA KENAPA ANDA ALAMI SAKIT BELAKANG
 - 3 RAHSIA MENJAGA TULANG BELAKANG
-



3 PUNCA UTAMA KENAPA ANDA ALAMI SAKIT BELAKANG

POSTUR BADAN SALAH.

Postur yang salah menyebabkan adanya tekanan pada otot2 dan "soft tissues".

Hal ini membawa kepada meningkatnya ketegangan dalam otot dimana kebanyakannya akan menyebabkan kesakitan.

Cara kita berdiri dan berjalan dengan posture badan yang salah akan membeban satu-satu bahagian badan yang akan menyebabkan sakit pada bahagian belakang badan.

GAYA HIDUP

Seseorang yang mempunyai gaya hidup yang tidak aktif akan cenderung kepada meningkatnya "stiffness" sendi dan boleh menyebabkan otot menjadi lemah dimana dapat menyebabkan atau memburukkan lagi sakit belakang.

TEKANAN KERJA

Kerja yang memberi tekanan minda akan cenderung untuk menimbulkan stress. Jika stress berlaku terlalu kerap atau berpanjangan, ia boleh memberi masalah terhadap kesihatan anda.

Salah satu nya, ini boleh membawa kepada masalah otot (muscle tension). Bahagian belakang mengandungi pelbagai otot yang berkemungkinan mengalami masalah (muscle tension) ini.

Kedadaan ini boleh meningkatkan kesakitan dan membawa kepada sakit belakang sama ada ringan atau teruk di bahagian belakang dan pinggang

3 RAHSIA MENJAGA TULANG BELAKANG

1) BERGERAK DENGAN AKTIF

Kekal aktif adalah sangat penting untuk kesihatan tulang belakang , tulang lain, jantung dan bahagian badan yang lain. Lebih aktif, lebih besar sumbangan kita kepada kesihatan tulang belakang.

Anda boleh memilih aktiviti yang anda suka, bermula daripada berenang, pergi ke gim, berjalan kaki atau aktiviti lain yang boleh memastikan badan anda aktif dan sihat.

2) BERSENAM SETIAP HARI

Otot punggung bawah dan perut mesti kuat, kerana ia mesti menyokong tulang belakang dan membantu kita berdiri dan mengangkat objek.

Senaman harian yang kerap seperti jambatan atau kecondongan pelvis boleh membantu menguatkan otot yang lebih kuat untuk menyokong aktiviti kita pada usia tua

3) PEMAKANAN YANG SEIMBANG

Amalkan diet seimbang untuk memastikan tulang belakang kuat dan sihat untuk tempoh yang lebih lama

Jika anda obes, cuba kurangkan lemak badan kerana berat badan berlebihan memberi lebih tekanan pada tulang belakang dan menyebabkan kesakitan.