- Medical awareness

6 dahilan ng pananakit ng likod

Bandera · 22 Apr 2019 · 5

MARAMING dahilan kung bakit sumasakit ang ating likod.

1. Isa sa pinaka normal na dahilan ay ang muscle strain o iyong sakit sa kalamnan dulot ng maling posisyon sa pagtulog.
2. Ang mahabang oras ng pagkakaupo ang dahilan kung bakit nanakit ang likod ng maraming mga nagtatrabaho na maghapong nakaharap sa computer.
3. Isa pang dahilan kung bakit nanakit ang ating likod ay dahil sa maling pagbubuhat o kaya ay sobrang bigat ng binubuhat.
4. Common din na dahilan kung bakit sumasakit ang likod ng isang tao ay dahil na rin sa kanyang mabigat na timbang.
5. Ang pagkakaedad ay isa rin sa mga common na dahilan kung bakit sumasakit ang likod ng isang tao.
6. Posibleng may kaakibat itong sakit gaya na lang ng slipped discs.

8 paraan para makaiwas dito

Bandera · 22 Apr 2019 · 5

NARITO naman ang ilang paraan para makaiwas sa pananakit ng likod:



1. Magbawas ng timbang.
2. Mag- ehersisyo. Mahalagang palakasin ang mga muscle sa iyong likod pero gawin ito kung walang sakit sa likod.
3. Huwag magbuhat ng mabibigat. Kung mayroong bubuhatin, magpatulong. Tandaan din ang tamang pagbuhat.
5 . Ugaliin na umupo ng diretso. Kung maaari ay maglagay ng suporta sa sandalan ng iyong upuan para laging nakatuwid ang iyong likod.
6. Huwag umupo nang matagal at huwag din maglakad nang matagal. Mapapagod kasi ang iyong likod kapag nakapirmi ang iyong likod.
7. Gumamit n g katamtamang kutson ng tulugan. Huwag din gumamit ng sobrang lambot o sobrang tigas na higaan.
8. Kapag masakit ang likod, pwedeng maglagay ng warm compress o mainit na bagay sa iyong likod. — Melvin Sarangay