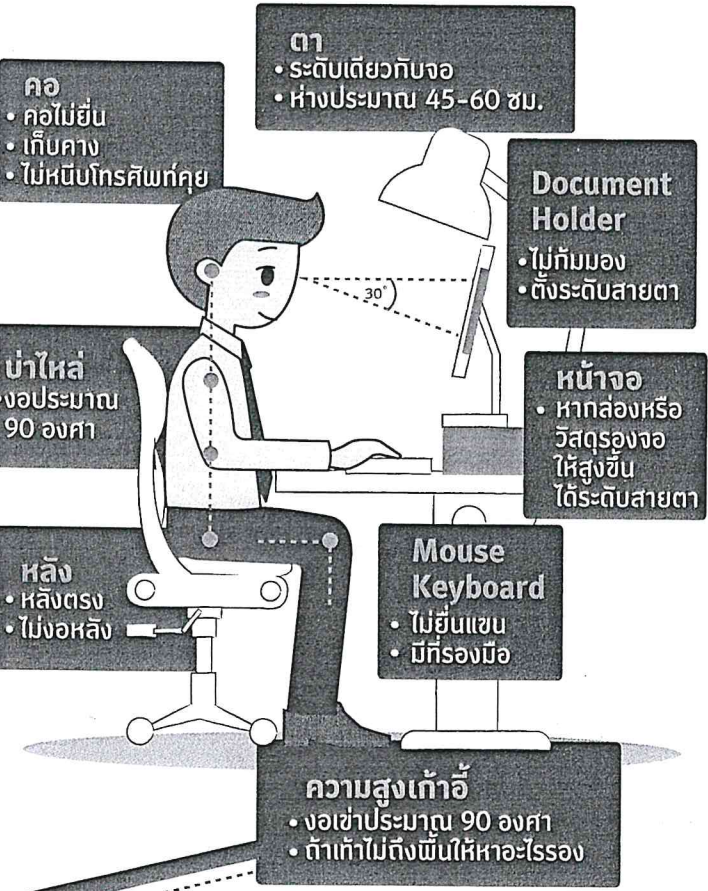


# การแก้ไข

จัดท่าทางการนั่งให้ถูกต้อง



- ▶ ลูกขึ้นมาพักสายตา ยืดเส้นยืดสาย เดิน-ขยับร่างกาย ประมาณ 5-10 นาที ทุกชั่วโมง
- ▶ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวัน

**กรณีใช้โน้ตบุ๊กเป็นเวลานาน**  
ให้หากล่องหรือวิสตรงจอให้สูงได้ระดับสายตา และใช้คีย์บอร์ด + เมาท์ไร้สาย วางใช้งานบนโต๊ะ แทนเป็นพิมพ์ของโน้ตบุ๊ก ช่วยให้ไม่ปวดล้า

# มายืดเหยียดกันเถอะ !!!

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วงลำตัว



ทำสลับซ้าย-ขวา

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง และสะโพก

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก หลัง หัวไหล่

